

Исследованиями доказано, что длительное употребление алкогольных энергетических напитков является причиной алкоголизации населения. Потребители неадекватно оценивают свое состояние, утрачивают контроль за количеством выпитых напитков, что является симптомом привыкания, как к кофеину, так и к алкоголю, и затем развивается патологическая зависимость от них.

Нарушение психофизиологических реакций в организме способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с постепенным формированием алкогольной зависимости.

**Так пить или не пить?
Решать Вам....**



**Не поддавайтесь искушению сомнительного
удовольствия!**

«Бодрость взаимы» неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем. Не надо ставить эксперименты над своим здоровьем!

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области

Энергетические напитки: энергия или вред?



Энергетические напитки привлекают внимание молодежи. Они действительно придают бодрость. Но это искусственная бодрость, она связана с мобилизацией внутренних ресурсов организма, вызывает кратковременный прилив сил и сменяется еще большей усталостью.



В состав энергетических напитков входят только разрешенные вещества: вода, синтетический кофеин, углекислота, микроэлементы, витамины, сахар или сахарозаменители, красители, ароматизаторы и др. Они придают напиткам более привлекательный вкус и цвет, удлиняют сроки хранения.

Но так ли безобидны эти вещества, а тем более их сочетание?

Кофеин – основной и обязательный компонент, он оказывает стимулирующее действие и служит средством, заставляющим активно работать жизненно важные органы и системы человека. В больших дозах и при частом употреблении вызывает:

- раздражительность;
- усталость;
- бессонницу;
- агрессивность;
- психомоторное возбуждение;
- нарушение сердечного ритма;
- повышение артериального давления.



Все эти симптомы более выражены у детей и подростков. Педиатры считают, что напитки, содержащие кофеин детям не рекомендуются, так как кофеин способен нанести вред формирующимся нервной и сердечно-сосудистой системам ребенка.

• В рецептуру напитков иногда вводится **экстракт женьшеня** и др. **тонизирующие вещества**. Биологические активные вещества могут усиливать побочные действия «энергетиков», такие как беспокойство, нервозность, бессонницу, депрессию, раздражительность, тахикардию или сердечную аритмию и др.

Часто в напитках содержится активное вещество **таурин**, которое способно вызывать тяжелые аллергические реакции.

• **Высокое содержание сахаров** в «энергетиках» повышает нагрузку на поджелудочную железу, является фактором риска развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, способствуют появлению избыточного веса, ожирения.

• **Синтетические витамины, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты** могут наносить вред нашему здоровью, оказывают токсическое влияние на организм, и прежде всего на печень, которая выполняет функцию по обезвреживанию чужеродных веществ. Краситель E129 обладает канцерогенным действием.



В рецептуру некоторых напитков входит этиловый спирт. **Алкогольные энергетические напитки отличаются от безалкогольных прямо противоположным действием активных веществ на нервную систему: седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин).**

Употребление таких напитков оказывает токсическое влияние на головной мозг, печень, поджелудочную железу.

