

# КЛАССНЫЙ ЧАС

## Энергетические напитки

ГПОАУ АМФЦПК

Мастер п/о  
Абрамец Сергей  
Владимирович



# ЦЕЛЬ:

Знание студентов об  
энергетических  
напитках,  
которые  
опасны для  
здоровья.



# ЗАДАЧИ:

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

- Ознакомить студентов с химическим составом энергетиков и их влиянием на организм человека.

## РАЗВИВАЮЩАЯ

- Способствовать созданию условий для неупотребления энергетиков, знать их вред для здоровья.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ

- Воспитывать уважение и любовь к себе и умение заботиться о здоровье.

# Появление энергетических напитков

Чтобы спасти мир  
от усталости и хандры,  
учёные в Америке  
изобрели для быстрого  
прилива сил  
«чудодейственные»  
напитки  
по вкусу мало  
отличающиеся  
от обычной газировки.



Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники») — безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и/или антиседативный эффект.



Энергетические напитки появились в России сравнительно недавно, в конце 90-х годов.

Напитки, повышающие тонус, активно распространяются на дискотеках, в ночных клубах, в тренажерных залах.



**Одна баночка стоит 40-50 рублей.**



**По данным проведенных исследований, средний возраст начала потребления энергетических напитков составляет 12-13 лет.**

**СОСТАВ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ  
НАПИТКОВ  
НАЦИОНАЛЬНЫХ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ  
СОСЛУЖ**



Состав напитка.ppt4

## Состав энергетических напитков:



- Кофеин
- Таурин
- Теобромин
- Глюкуронолактон
- Гуарана, женьшень
- Сахароза или глюкоза
- Витамины группы В

Все компоненты таких напитков давно известны в медицине. Одним из составляющих напитка является кофеин, содержание которого в одной баночке безалкогольного энергетического напитка составляет от 150-320 мг/л при рекомендованной дозе его потребления — **150 мг.**



Энергетический напиток. Большая ред (1).png

- **Чтобы быстрее человек взбодрился. Его действие (кофеина) длится 3 – 4 часа в отличие от кофе, которого хватает ТОЛЬКО на пару часов.**

**Действует как стимулятор: 100 мг кофеина стимулирует умственную деятельность, 238 мг повышает сердечнососудистую выносливость. Такая доза содержится в трех баночках напитка. Однако сами производители предупреждают, что употреблять можно не более 1-2 баночек в сутки.**



Другим компонентом является таурин.  
Считается, что эта аминокислота накапливается в мышцах и улучшает работу сердечной мышцы. Однако последние исследования показали, что на работу сердца человека она не влияет. Эта аминокислота полезна для кошек и содержится во всех кошачьих консервах. Науке до сих пор неизвестно, какое действие может оказать таурин в больших дозах, которые содержатся во всех энергетических напитках.

**Карнитин** - способствует быстрому окислению жирных кислот. Он снижает утомляемость мышц и усиливает обмен веществ.

**Женьшень** — лекарственное растение, также обладающее тонизирующими свойствами.

**Матеин** — вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая.

Помогает справиться с чувством голода



Скачать презентацию

Энергетик — средне- или сильногазированный напиток (содержит большое количество угольной кислоты ( $H_2CO_3$ )) — так как это способствует более быстрому усвоению компонентов и быстрому наступлению эффекта с одной стороны, а с другой - используется для безопасного консервирования продукта.

Одна банка напитка может содержать примерно от половины до целой суточной дозы витаминов.

Поэтому медицинское ограничение на использование энергетиков — не более одной банки в сутки.

**Если напитки действительно содержат высокие дозы биологически активных веществ, то они могут вызывать определённые неблагоприятные эффекты: нарушение сна, возбуждение, беспокойство, тахикардию, повышение артериального давления, аритмию, тошноту и рвоту, непродолжительную депрессию.**

Если энергетический напиток слабоалкогольный, то он содержит этиловый спирт. К таким напиткам можно отнести «Ten Strike», «Red Devil», «Revo», «Jaguar» и другие.



СОЧЕТАНИЕ  
С  
АЛКОГОЛЕМ

# ЭНЕРГЕТИКИ ВЫПОЛНЯЮТ

СТИМУЛИРУ  
ЮЩУЮ  
ФУНКЦИЮ

АЛКОГОЛЬ-  
УГНЕТАЮЩУЮ  
ФУНКЦИЮ

**Вред такого сочетания заключается в способности энергетиков замаскировать влияние алкоголя, в результате которой человек не сможет принять его влияние в расчёт, ослабляя контроль за количеством выпитого.**

**Алкоголь в больших дозах вызывает естественную усталость, но стимулирующий эффект энергетиков способен перебить его. Распространённое смешивание энергетиков с водкой и другим алкоголем привело к появлению в продаже готовых алкоэнергетических коктейлей.**

**Сочетание энергетика с  
алкоголем несет огромный  
вред человеческому  
организму.**



На сегодняшний день существует также множество безалкогольных энергетиков, таких как «Red Bull», «Burn», «Dynamite», «XXL», «Ozone», «Adrenaline Rush», «Bullit», «Shark», «B-52» и многих других.



**Энергетическая ценность данных напитков может варьироваться от 40 до 100 ккал в 100 мл, то есть в напитках достаточно высоко содержание углеводов.**

**Также эти напитки содержат много витаминов, в основном это витамин С, а также витамины группы В: В2, В3, В5, В8, В9. Некоторые из напитков обогащены экстрактами листьев малины или корня женьшеня и т.п**



**Например, углевод глюкоза, очень быстро всасываясь в кровь, вступает в процессы окисления, благодаря чему доставляет энергию непосредственно к мозгу, мышцам и другим важным органам. Таким образом, схема действия энергетиков проста – они стараются взять у организма как можно больше энергии в короткий промежуток времени, что неизбежно приведет не только к нарушению процесса обмена веществ, но и к истощению нервной системы.**

# Влияние энерготоника на организм

Обман, что напиток обеспечивает человека энергией! Ведь он сам не обладает ею, а выполняет роль ключа, активизирует собственные энергетические ресурсы организма. Значит, мы берём энергию у себя в долг. Но долг придётся вернуть! Да ещё с процентами в виде бессонницы и усталости, депрессии и раздражительности.



# Влияние энерготоника на организм

Систематический приём таких напитков приводит к истощению нервной системы и вызывает привыкание. Если превышена допустимая доза кофеина (2 банки в день), возможны побочные эффекты: возбуждение, повышенная нервозность, раздражительность и головная боль.



Из – за вредного влияния на организм человека продажа энергетических напитков запрещена во Франции, Дании, Норвегии и других странах Европы...



# МНЕНИЕ ВРАЧЕЙ

Энергетические напитки являются заменителями кофе, только более опасными для здоровья человека.



Энергетические напитки



Энергетический напиток (Сладкая дорога-вникуда) [WikiBit.me].mp4

# Пить или не пить энергетические напитки – выбор каждого.

Прежде, чем  
употреблять их,  
подумайте, может  
быть лучше и  
полезнее для  
организма выпить  
чашечку вкусного  
кофе с любимой  
конфетой!



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**























