

## **Правила употребления энергетических напитков**

Не превышайте суточную дозу кофеина - т.е. не пейте больше двух банок напитка. Ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.

Не пейте энергетические напитки после спортивной тренировки - как спорт, так и напитки повышают кровяное давление.

**Энергетические напитки противопоказаны** беременным женщинам, детям, **подросткам**, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

Кофеин выводится из крови через 3 - 5 часов, да и то лишь половина. Поэтому на протяжении 3-5 часов после употребления энергетиков воздерживайтесь от чая, кофе и других напитков, содержащих кофеин (чай, кофе).

Многие напитки высококалорийны.

Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем. Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие. Результат - малопривлекательная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.

**По мнению медиков, энергетические напитки – не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья.**

# **Энергетические напитки – энергия или вред?**



## Энергетические напитки – зачем?

Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без неё нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку. А если выпить сразу несколько баночек, то эффект превзойдёт все ожидания!



## Состав энергетических напитков:

Кофеин  
Таурин  
Теобромин  
Глюкуроно-  
лактон  
Гуарана,  
женьшень  
Сахароза  
или глюкоза



## Действие на организм кофеина

Психостимулятор, содержится в чае, кофе, гуаране, орехах, коле. Уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность, ускоряет пульс. 1 баночка напитка содержит до 100 мг кофеина, как чашка крепкого кофе.

## Вред энерготоников для подростка

- высокие дозы кофеина
- высокое содержание таурина и особенно глюкуронолактона
- повышение кровяного давления и пульса негативно влияет на здоровье



**Ошибочно предполагать, что энергетики дают энергию.**

Нет, они ее тянут изнутри. Энергетики состоят из огромного количества углеводов, а также специальных веществ, которые заставляют вырабатывать больше гормонов и повышают тонус сердца и нервной системы. Активная стимуляция хороша при высоких умственных или физических нагрузках. Просто распивать подобные напитки ради удовольствия ни в коем случае нельзя.

Вместо энергетика!



## Действительно энергетический напиток:

- две чайные ложки меда, пару выжатых кусочков лимона, стакан теплой воды и перед вами настоящая сокровищница витаминов и питательных веществ.