Энергетические напитки: какова цена бодрости?

Такие напитки позволяют быстро получить заряд бодрости на несколько часов. Но у этого эффекта есть и обратная сторона.

С древнейших времен люди пользовались природными стимуляторами. На Ближнем Восток это был кофе; в Юго-Восточной Азии и Китае – чай; в Индии пили и чай, и кофе; в Южной Америке – мате; в Африке использовали орехи кола. На Дальнем Востоке, в Сибири и Монголии и сегодня популярны такие стимулирующие растения, как лимонник китайский, элеутерококк, женьшень, аралия.

Промышленные энергетические напитки появились на рынке в последней четверти XX века, когда один австрийский предприниматель, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Первым энергетическим напитком массового производства стал Red Bull – тот, который «окрыляет». Новый напиток быстро завоевал популярность потребителей наряду с «Кока-Колой» и «Пепси», производители которых тут же сориентировались и выпустили на рынок свои варианты энергетических напитков – Burn и Adrenalin Rush.

Что входит в состав энергетиков

Таурин. Участвует в ряде обменных процессов и улучшает питание клеток. Считается безвредным в малых количествах, однако в составе современных энергетиков его обычно много.

Кофеин. Может заменяться теином или матеином. В основном служит для повышения умственной и физической работоспособности, усиливая реакцию и память. При этом увеличивается частота пульса, повышается уровень артериального давления (АД), во многих случаях возможно развитие аритмии.

Теобромин. Довольно сильный стимулятор.

Витамины и глюкоза. Поддерживают организм и повышают работоспособность.

На первый взгляд, безалкогольные энергетики не так уж страшны – основу большинства таких напитков составляют кофеин, сахар, вкусовые добавки, витамины. Однако угроза заключается в концентрации этих веществ. При частом употреблении энергетиков страдают нервная и сердечно-сосудистая система, это не проходит бесследно. Так, канадские ученые выяснили, что молодые люди, активно пьющие энергетические напитки, чаще подвержены тахикардии и приступам тошноты, жалуются на головную боль, бессонницу, расстройство желудка, имеют проблемы психического характера.

Правила употребления энергетических напитков:

• Не злоупотребляйте энергетиками. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью, вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.

• По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.

• Не употребляйте напитки после занятий спортом – они являются мочегонными, в результате наступает обезвоживание и может подниматься давление.

• Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

• Многие энергетики очень калорийны, учитывайте это.

• Нельзя смешивать тоники с алкоголем (как делают, например, посетители ночных

клубов). Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека может наступить гипертонический криз.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф