**Влияние энергетиков на организм человека**

Энергетические напитки или «энергетики» представляют собой безалкогольную или слабоалкогольную смесь, которая предназначена для стимулирования нервной системы человека, повышения его работоспособности и устранения вялости и сонливости.

Проблема вреда энергетиков становится все более обсуждаемой в научном сообществе и в прессе, что связано с их невероятной популярностью, быстрым увеличением товарного ассортимента на полках магазинов и реальными фактами серьезных последствий употребления, особенно молодым поколением.

Энергетические напитки являются сильногазированной продукцией, что ускоряет процесс усвоения компонентов и наступление эффекта. Данный напиток бодрости можно приобрести в любом магазине, и до недавнего времени это мог сделать любой ребенок, но 8 июля 2021 г. Постановлением Совета Министров Республике Беларусь был введен запрет на продажу энергетических напитков несовершеннолетним в возрасте до 18 лет. В некоторых странах Западной Европы таких как Франция, Дания и Норвегия энергетические напитки официально запрещены. Их продают только в аптеках, поскольку в этих странах энергетическая продукция считается лекарством.

## Эффект энергетиков зависит от составляющих, которые присутствуют в них. Что же такого содержится в этом бодрящем питье, что заставляет организм выжимать из себя последние силы и активно бороться с усталостью?

**Кофеин**

Вред энергетиков заложен, в первую очередь, в кофеине синтетического происхождения. Из-за сужения кровеносных сосудов и повышения артериального давления, кофеин способен вызвать у человека краткосрочный прилив энергии и бодрости. Однако вскоре бодрость сменится слабостью и вялостью, и она будет еще сильнее, чем перед приемом энергетика. Кроме того, кофеин сильно обезвоживает организм и вызывает привыкание, поэтому люди, подсевшие на энергетики, испытывают от них настоящую зависимость и постепенно начинают употреблять их каждый день – причем одной баночки может уже не хватать. Постоянное попадание внутрь этого вещества и отсутствие полноценного сна приводит к раздражительности, депрессии и бессоннице, наблюдаются сбои со стороны сердечно-сосудистой системы.

**Сахар**

Не менее важный компонент энергетика, играющий роль стимулятора, - сахар. Когда человек получает большую дозу простых углеводов, он испытывает прилив бодрости. В случае с энергетиками этот эффект дополняет и усиливает стимулирующее действие кофеина. Как и другие сладкие газированные напитки, энергетики не рекомендуются людям с диабетом и болезнями желудка.

**L-карнитин**

L-карнитин — это аминокислота, которая участвует в энергетическом обмене и транспортирует жирные кислоты в митохондрии клеток, чтобы они могли сжигаться для получения энергии. Также он выводит из клеток токсичные соединения. Достаточное количество L-карнитина позволяет поддерживать выносливость и энергичность, а его дефицит приводит к ослаблению и упадку сил. Большинство людей получают достаточно L-карнитина из пищи.

**Таурин и глюкуронолактон**

В меру таурин даже полезен: он может улучшить давление и обмен энергией в организме. Но вред энергетиков таится и здесь, поскольку и таурина, и глюкуронолактона в этих напитках содержится гораздо больше, чем допускает суточная норма. И это не говоря уже о том, что взаимодействие этих двух компонентов еще не было доказано учеными как безопасное.

**Гуарана и женьшень**

Такие составляющие оказывают бодрящее действие подобно кофеину. В небольших количествах полезны, однако в составе энергетика при условии его регулярного употребления могут вызывать бессонницу и раздражительность.

**Витамины группы В**

Эти витамины нормализуют работу нервной системы, а также головного мозга. Недостаток витаминов В губительно сказывается на организме, но, чтобы получить их, достаточно ввести в рацион продукты, содержащие дрожжи, отруби и хлеб грубого помола, печень и яйца. Избыток витаминов группы В, получаемый с энергетиком, никак не может повысить умственную деятельность.

## Вред энергетиков

Ошибочно полагать, что бодрящий напиток добавляет энергии. На самом деле он приносит еще большее истощение. Максимум вреда от такого воздействия наносится нервной и сердечно-сосудистой системам. Заставляя надпочечники постоянно выделять адреналин, энергетик искусственно стимулирует работу всех органов и систем. После того как прилив бодрости отступает, человек чувствует себя еще более истощенным.

Непоправимый вред энергетик может нанести, если употребить больше двух банок. У человека повышается сахар крови и подскакивает давление, что может закончиться гипертоническим кризом.

Постоянное попадание в организм кофеина при употреблении энергетика наносит вред водно-солевому балансу, так как он вызывает повышенное мочеиспускание и выводит необходимые человеку соли.

Вред энергетических напитков состоит еще в том, что они истощают запасы энергии организма, а не приносят дополнительные силы, как считают многие. Поэтому через несколько часов после выпитой банки человек чувствует себя полностью «выжитым». Вот отсюда и берется зависимость: когда усталость наступает в неподходящий момент, появляется необходимость выпить еще одну банку, и так по кругу.

Длительное и регулярное употребление энергетиков ухудшает состояние человека, который страдает от болезней печени, почек, сердца, от сахарного диабета и от нервных расстройств.

Красители и кислый привкус энергетика медленно приводит к проблемам с пищеварительной системой. В один прекрасный день после очередной выпитой баночки есть риск обнаружить у себя гастрит или язву.

## Энергетические напитки противопоказаны детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечнососудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину. Это связано с механизмом воздействия энергетиков на организм, поскольку они, как стимуляторы, берут энергию «взаймы», а не являются ее источником.

Что же касается употребления энергетиков детьми и подростками, то весь вред, которые наносят эти средства неокрепшему организму, трудно описать. Именно формирующаяся психика и нервная система могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства.

*Напоследок хочется сказать, что не только энергетики повышают производительность и возвращают бодрость. Иногда, для того что бы чувствовать себя полным сил, достаточно сменить рацион, есть больше зелени и фруктов, заняться спортом и пить достаточно воды. Именно эти факторы способствуют улучшению общего состояния.*

**Будьте здоровы!**

инструктор-валеолог

ГУ «Шарковщинский районный ЦГЭ» Г.А. Богданова