Вся, правда об энергетических напитках.

Аврал на работе, сессия, необходимость за ночь написать курсовую, тяжелая, долгая дорога… Казалось бы,[**Показать полностью…**](https://m.vk.com/wall-139529710_4175) во всех этих ситуациях нет ничего проще, чем выпить чудодейственный напиток и почувствовать прилив сил... Но так ли это безопасно, как кажется, и что на самом деле скрывается за красочной упаковкой и ширмой привлекательной рекламы?

В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин - основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток белее привлекательным на вкус и цвет.
Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако, сам по себе он не является источником энергии, а служит подобно плети погонщика, заставляющей наш организм работать максимально активно, порой на пределе своих возможностей.
В больших дозах и при регулярном употреблении кофеин может вызывать психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту и рвоту.
Биологически активные вещества в составе энергетиков усиливают действие кофеина, делая его стимулирующий эффект более выраженным, но, вместе с тем, они усиливают и побочные действия кофеина, ускоряя наступление психического и физического истощения, практически неизбежного при регулярном употреблении энергетических напитков.
Содержание сахара в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку эндокринную функцию поджелудочной железы, вследствие чего существенно возрастает риск развития сахарного диабета.
Синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты наносят непосредственный вред нашему здоровью, оказывая токсическое влияние на организм и, прежде всего, на печень.
Таким образом, энергетики, действительно, обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная "бодрость взаймы", которая неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем, ведь энергетические напитки не приносят в организм энергию, а заставляют организм расходовать собственные резервы. Они сначала повышают тонус, умственную и физическую активность, но потом начинается истощение, человек ощущает вялость, апатию, артериальное давление может резко упасть.
Употребляя энергетические напитки, мы обманываем свой организм, лишая его отдыха, истощая его силы и не давая ему возможности восстановиться.
Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем! Берегите себя!

Отделение медицинской профилактики.