

Студенческая газета

Физиолог

Кафедра зоологии, физиологии и генетики

Биологический факультет

**УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины»**

Выпуск №7 2022 г.

Выполнила: П. Паладьева

Редактор: Л.А. Евтухова



Энергетические напитки

Сегодня в магазинах мы можем найти, кроме продуктов и кулинарных изделий, энергетические напитки. Энергетик – это продукт, для производства которого используются различные стимуляторы, а также вспомогательные ингредиенты, такие как: краситель, ароматизатор и так далее. Энергетические напитки также содержат и витамины, однако полезными их сей факт не делает. Даже одна банка

такого напитка подавляет усталость, помогает сосредоточиться, повышает мозговую активность, таким образом, человек ещё несколько часов способен оставаться концентрированным и бодрым.

Состав у всех энергетических напитков один и тот же, все они богаты содержанием:

1. **Кофеина** — вещества, которое направлено на стимуляцию работы нашего головного мозга. Под воздействием кофеина сокращения сердечной мышцы повышаются во много раз;

2. **Таурина** — вещества, которое является мощным антиоксидантом, направленным на ускорение обмена веществ в организме;

3. **Женьшеня и гуараны** — естественных экстрактов, которые очищают печень и способствуют выведению молочной кислоты из клеток;

4. **Мелатонина** — антиоксиданта, который работает как регулятор суточного ритма человека;

5. **Матеина** — вещества, направленного на снижение веса и притупление чувства голода;

6. **L-карнитина** — вещества, которое удивительным образом окисляет избыточный жир в клетках;

7. **Витаминов группы В** — именно они и призваны стабилизировать нервную систему;

8. **Фениланина** — вещества, которое значительно улучшает вкусовые качества напитка;

9. **Глюкозы, фруктозы и сахарозы** — углеводов, которые также оказывают стимулирующее действие на мозг и не позволяют нам засыпать.

Однако, совокупность этих веществ оказывает отрицательное влияние на отдельные органы и системы

нашего организма, а также происходят необратимые изменения на уровне центральной нервной системы.

Негативные последствия употребления

1. Частое их употребление повышает артериальное давление.
2. Сам напиток не дает бодрящей энергии организму, он работает за счет личных запасов, которые организм берет сам у себя же.
3. Последствия приема энергетиков – раздражительность, расстройство сна, депрессия.
4. Кофеин способен вызывать привыкание.
5. Повышенное содержание витамина В в энергетиках увеличивает сердечный ритм и провоцирует дрожь конечностей.
6. Высокая калорийность.

Меры предосторожности

Употреблять разрешается не более 2 баночек в день, но лучше совсем от них отказаться.

Никогда нельзя смешивать энергетики с алкоголем. Это усилит отравляющий эффект спиртных напитков на организм.

Нельзя употреблять энергетики после физических занятий, чтобы не давить на сердце, которое уже и так работает на высоких частотах.

После принятия энергетиков организму необходимо время для восстановления. В этот период необходимо хорошее питание и никакого алкоголя. Чем больше

энергетиков было употреблено, тем больше времени нужно для восполнения резервов организма.

Употребляя энергетические напитки, человек должен отдавать себе отчёт в том, что таурин, содержащийся в них, в несколько десятков, а то и сотен раз, превышает суточную норму, с которой здоровый организм способен справиться.

Энергетик содержит огромное количество других вредных компонентов, которые вкупе с таурином способны привести к передозировке, и стать причиной: болей в животе, резких скачков температуры тела, приступов гастрита, аритмии, нарушений работы сердечно-сосудистой системы, обострения язвенной болезни, частых мочеиспусканий и проблем с мочеполовой системой как таковой, рвоты, диареи, спутанного сознания, обморочных состояний.