

Похитители энергии.

Энергетические напитки – это не достижение современной науки. Впервые о них заговорили еще в XII веке в Германии, однако, в то время данный напиток популярность не обрел. В начале XX столетия английский исследователь Смит Кляйн Бичмон в целях повышения выносливости команды игроков регби, приготовил и дал спортсменам энергетический напиток. Результат оказался не тот, которого ожидал создатель: игроки получили сильнейшее отравление, и команда полностью выбыла из соревнований. Удивительно, но британцы продолжали употреблять энергетик, несмотря на очевидный вред для здоровья. С 1980 – х годов производство энергетиков приобрело массовый характер, толчком для этого послужило изобретение австрийца Дитриха Матешеца. И с тех пор многие люди пополнили ряды активных потребителей, не осознавая тот вред, который наносят своему организму. Рассмотрим подробнее, из чего состоит типичный энергетик. Для его производства используются различные стимуляторы, а также вспомогательные ингредиенты (красители, ароматизаторы). Каждый производитель старается привнести что – то свое, с целью привлечь внимание большего числа потребителей, но в целом состав похож: таурин, кофеин, мелатонин, женьшень, гуарана, глюкоза, сахароза, фениланин, витамины группы В. Каждое из этих веществ само по себе выполняет определенную функцию. Но вот вместе они создают «гремучую» смесь, которая оказывает негативное влияние на все органы и системы нашего организма, в

том числе необратимые изменения на уровне центральной нервной системы. Суть энергетических напитков – дать прилив сил и энергии. Однако, данный эффект скоротечный. Объяснение очень простое – энергетик не может стать источником энергии. Это всего лишь средство, с помощью которого извлекаются, мобилизуются внутренние ресурсы организма, которые он припас себе на будущее, на экстренный случай. Таким образом, получается, что данная энергия взята авансом, «в долг», у самого же себя. А долг, как известно, платежом красен. Платить придется самым дорогим – здоровьем:

- переутомление;
- бессонница;
- раздражительность;
- головные боли;
- тревожность;
- увеличение частоты сердечных сокращений (кофеин, воздействуя на эластичность кровеносных сосудов, способствует развитию заболеваний сердечно – сосудистой системы);
- высокое содержание сахара может вызвать гипергликемию, нарушение нормального баланса микрофлоры кишечника (диарея, тошнота, рвота), ухудшение состояния зубов. Попадая в организм, он вызывает крайне агрессивную среду внутри, разрушая клетки, ткани, слизистую, сводит на нет иммунную систему. Получается, человек сознательно разрушает себя изнутри, за свои же деньги.

Какими бы благими не были намерения человека, употребляющего данные напитки, будь – то сдача экзамена или годового отчета, в данном случае цель не оправдывает средства. Полноценное питание, соблюдение режима дня, занятия спортом, все то, что мы называем здоровым образом жизни – вот Ваш верный друг и помощник на пути в достижении Ваших целей. Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!

Кувшинова Ю.А.

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР», г. Тверь, ул. Королева, д.10 (51-52-80, 51-52-38, 51-59-01, 50-44-44).

ГБУЗ «ТОКНД», ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, г. Тверь, Перекопский переулок, д.13 (55-51-95).

ГБУЗ «ТОКНД», стационар, г. Тверь, Санкт – Петербургское шоссе, д.50 (55-94-85, 55-42-77).

Телефон поддержки: 55-95-90. Код города 8 (4822).