Какой вред они несут энергетические напитки?

Энергетические напитки или “энергетики”, как их чаще называют, появились на мировом рынке сравнительно недавно. Но за считанные годы с момента выпуска первой “бодрящей баночки”, ее уже спели запретить в США и Австралии, а во Франции и Дании приравнять к наркотическим препаратам и разрешить их продажу исключительно в аптечных сетях. Вред энергетических напитков виден невооруженным глазом, но, пока что, только специалистам, рядовые граждане все также верят в пользу таурина, теобромина и кофеина в борьбе с усталостью.

***Что прячется внутри банки с энергетиком?***



**Базовый состав любого энергетика выглядит следующим образом:**

* синтетический стимулятор нервной системы (гуарана, кофеин и пр.);
* “энергоносители” (сахароза, глюкоза);
* элементы, ускоряющие процесс обмена веществ (витамины, таурин и т. п.);
* красители и ароматизаторы (зачастую — искусственные или идентичные натуральным).

Основной ингредиент — кофеин либо гуарана, которую стали добавлять буквально пару лет назад. Польза кофеина — дело сомнительное, не зря же диетологи буквально заставляют всем своим пациентам отказываться от утреннего кофе и заменять его яблоком и зеленым чаем. К тому же, его не стоит пить в таких сумасшедших количествах, в которых он добавляется в энергетические напитки.

**Полулитровая банка “чистой энергии” содержит ~100-150 мг кофеина — столько же, сколько 200 граммов крепкой свежезаваренной “Арабики”.** Разумеется, такая подпитка взбодрит и даст возможность организму запустить скрытые резервы, правда, за счет удвоенной нагрузки на все органы, особенно — на сердце.

Помимо энергокомпонента, напитки такого типа щедро сдабриваются витаминными эссенциями. Но это пользы им отнюдь не добавляет. Витамины, в этом случае, нужны исключительно в качестве наиболее легкоусваиваимых источников необходимой человеку энергии. Впрочем, и витаминов может быть много, что доказывают отнюдь не самые приятные последствия гиповитаминоза. **Так что даже в плане витаминизации создатели коктейлей с таурином перестарались и создали медленный яд в ярких баночках.**

***Опасные последствия употребления энергетических коктейлей***

О первой группе риска упоминают даже на этикетках энергетиков, к ней относятся дети, беременные женщины, гипертоники и астматики. Но то, что человек не страдает от сердечных заболеваний и давно уже окончил школу, не говорит о том, что для него энергетические напитки не вредны.

Основной химический закон отмечает тот факт, что в нашем мире ничто не появляется из ниоткуда и в никуда не пропадает. Так откуда тогда берется та самая энергия, которую дают энергетические напитки? Ответ прост, **никакой сжиженной энергии в энергетиках нет, просто после получения дозы таурина или же кофеина органы начинают работать на износ, что явно не идет им не пользу.** Выпитая для бодрости баночка сладкого коктейля оттягивает момент сна, тем самым стимулируя накопление усталости в организме. И после бессонной ночи “под энергетическим ядом” отсыпаться придется вдвое дольше.

Для поддержания здорового функционирования всех систем организма, в тело не должно попадать больше 100 мг кофеина в месяц, а, как уже упоминалось выше, энергетические напитки с таурином содержат в разы большее количество вещества всего в одной банке.

***Энергетик с алкоголем: в два раза больше вреда***

Помимо того, что энергетики отрицательно сказываются на работе всех систем организма, приводят к бессонницам, депрессиям и даже могут вызывать привыкание, сродни тяжелым наркотикам, их еще и смешивают в алкогольные коктейли. А вот здесь дело уже пахнет смертельным риском.



Имеющие противоположные действия кофеин и алкоголь вредны и по-отдельности, а смешанные в одном коктейле, **они буквально “сводят сердце  с ума”**. Оно не понимает, замедлять ли ему ритм под действием этила или ускоряться от таурина. А всего один бокал “опасного” коктейля на голодный желудок уже вызывает остановку работы поджелудочной железы, два таких коктейля способны привести и вовсе к необратимым последствиям.

***Вердикт***

Из всего вышесказанного напрашивается вывод, что вред энергетических напитков неописуемо велик, как и велик риск летального исхода, вызванного банкой выпитого натощак алкогольного энергетика. **Поэтому, если и есть необходимость бодрствовать вопреки усталости, выпейте чашечку зеленого чая или, в крайнем случае, натурального кофе.** Это в разы лучше, чем травиться химической смесью, бодрящий эффект которой не настолько силен, насколько силен отравляющий.