

## РЕКЛАМА ЗАРЯЖАЕТ И ЗАРАЖАЕТ

Пока подростки заодно с ребятами постарше потихоньку заряжаются, спиваются, попадают в реанимацию, реклама твердит о том, как энергетики окрыляют, бодрят тело и дух, открывают новые горизонты. А горизонты, прямо скажем, не самые светлые и широкие. - Молодежь подседа на эти энергетики только по одной причине - это модно. Все пьют, везде рекламируют - значит, и мне надо! Для подростков к тому же это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано «до 18», а раз выпил - значит, уже большой!

С употреблением «энергетиков» было связано несколько судебных разбирательств. Один из ирландских спортсменов умер прямо на баскетбольной площадке, после того, как выпил три банки энергетического напитка, а в Швеции трое скончались на дискотеке, смешав энергетический напиток с алкоголем.



### Факты об энергетических напитках

1. Все без исключения “энергетики” содержат кофеин;
2. Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает

нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание;

3. Помните, что, употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако, это искусственная бодрость;

4. Энергетический напиток, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма;

5. В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

**Вывод:** легко понять, что никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет,

Разработчик: Тищенко М.В.  
Заведующий отделением  
консультативного отделения  
г. Белоярский, 4 мкр., д 16, каб 207.  
Тел.8 (34670) 2–54-16  
Сайт учреждения: [kcsnmiloserdie.ru](http://kcsnmiloserdie.ru)  
Мы «В Контакте» <https://vk.com/socuslugi.ugra>

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры  
«Белоярский комплексный центр социального  
обслуживания населения»

## Энергетические напитки. Вред или польза?





Как порадовали мир энергетические напитки! Ты, наверное, тоже пробовал подзарядиться модной «батарежкой»? Шипящие пузырьки вливают веселый драйв, за спиной вырастают крылья – прощай, состояние сонной мухи, теперь можно осилить долгие и ритмичные танцы на дискотеки – адреналина на все хватит! **Но почему многие страны запретили их производство? Что же такое энергетические напитки: вред или польза? Давай разберемся.**



## Польза энергетических напитков

- Энерготоники зарядят энергией и порадуют организм восстанавливающими добавками: благодаря им углеводы сгорят гораздо эффективней, а ты восстановишься

после тяжелой нагрузки куда быстрее;

- Энергетические напитки не приедаются, действуют моментально и ощущение бодрости длится вдвое дольше, чем после того же кофе.

- Употреблять их можно всюду – в машине, на танцполе или горнолыжном подъемнике, где нет возможности выпить чайку или кофе.

## Вред энергетических напитков

- Медики выяснили, что одна-единственная энергобаночка увеличивает риск сердечного приступа или еще грустнее – инсульта на целых 30%.

*А еще энергетические напитки совсем нельзя пить детям, будущим мамам, диабетикам, легко возбудимым людям;*

- После приема энергетиков тебя ждет неизбежный спад: раздражительность и чувство измотанности может преследовать несколько дней.

- Кофеин в составе энергетиков истощает твои нервы и ведет к привыканию, а витамин В провоцирует дрожь в руках и ногах – ты считал, это только от наркотиков?

- В тониках высокая концентрация глюкоуронолактона и таурина. Эксперты считают это опасным, ведь разумную дневную дозу они превышают в 500 раз.

- Сначала энергетики кажутся выходом – прощай хандра, организм включен «на полную»! Но дальше он просит увеличить дозу: еще и еще – тебе это что-нибудь напоминает?

- И очень опасно соединение энергетиков с алкоголем. В алкогольно-энергетическом коктейле ты даже не почувствуешь, настолько легко он пьется. Да и цветная бутылочка выглядит по-детски безобидно, рекламируется как тонизирующее, а энергетик резко усиливает действие низкокачественного спирта.

Пожалуй, не слишком радужная картина получилась – вред энергетических напитков явно перевешивает пользу.

