

ВРЕД

энергетических напитков

- История энергетических напитков
- Современный состав энергетиков
- Энергетики и алкоголь
- Альтернатива энергетикам



Квинтэссенция

от лат. *quīnta essentia* «пятая сущность»



Депутаты Законодательного собрания Новосибирской области на 27-й сессии, 24 ноября 2022 года, приняли поправки в закон «Об административных правонарушениях в Новосибирской области»

Изменения устанавливают наказания за продажу энергетиков лицам, не достигшим 18 лет.

Употребление детьми энергетических напитков наносит такой же вред здоровью, как и злоупотребление алкоголем!!!

**Dura lex, sed
lex!!**

**закон суров,
НО ЭТО ЗАКОН;
закон есть
закон**

За продажу несовершеннолетним
тонизирующих напитков полагается
административный штраф
для граждан от 500 до 1,5 тыс. руб.,
для должностных лиц – от 3 тыс. до 5
тыс. руб.,
для юридических лиц – от 10 тыс. до 15
тыс. руб.

А почему?!

Давайте порассуждаем! С чем это связано?!

На **федеральном уровне** закона (об ограничениях продажи энергетиков детям) **нет!**

Важно, чтобы на региональном уровне такой закон был!

И?! На сегодняшний день закон принят!

Ограничения запретят (и уже запретили!) продажу детям энергетических напитков.

Ограничение продажи тонизирующих напитков несовершеннолетним очень важно!!

Чрезмерное употребление энергетических напитков оказывает негативное влияние на умственное, физическое развитие и на поведение подростков

Далеко не всем известно, кто конкретно придумал энергетик

Первый энергетический напиток создал британский **фармацевт** Уильям Уокер Хантер.

Это произошло в 1927 году. Продукт назывался Glucozade – от слова «glucose», или «глюкоза».

Этот продукт стал первым энергетиком на планете.

По составу он был значительно проще современных и включал газированную воду, кофеин, глюкозный сироп. Также в продукт входили красители, ароматические добавки и консерванты.



Вначале продукт не был
особо востребованным...

Однако все
изменилось в 1938 году,
когда Хантер продал его
фармацевтической
компании «Бэкхем групп».

Тогда же Glucozade
переименовали в
Lucozade и стали
продавать в аптеках...



Стимулирующие эффекты



Производители в рекламе утверждают, что напитки повышают работоспособность, стимулируя внутренние резервы организма...



Например, известно, что глюкоза, как и другие углеводы, быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию (углеводы) к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.



Как и любые стимуляторы, энергонапитки действуют по простой схеме — **взять из организма энергии** много и сразу, что ведёт к неизбежному истощению нервной системы, нарушению обмена веществ.

Одна порция большинства энергетических напитков содержит дозу кофеина, эквивалентную одной чашке кофе и 4 чайным ложкам сахара



История. Актуальность..

Первым современным энергетиком массового производства стал «Red Bull» — напиток, который, как принято определять, «окрыляет».

Настоящий же мировой бум энергетиков начался только в середине 2000-х годов.

Тогда же начинают появляться сообщения о **гибели подростков** после употребления энергетиков с высокой концентрацией кофеина, алкогольсодержащих, а также после смешивания их с алкоголем.

Энергетические напитки могут действовать как наркотики и вызывать привыкание и зависимость!

Основные потребительские ожидания от продукта:

определенное состояние (возбуждение, эйфория, веселье)

повышение работоспособности, прилив сил для выполнения конкретной задачи в данный временной период

расслабление, снятие стресса, даже некоторое «забвение»

качественный активный отдых

Состав энергетических напитков

Кофеин - психостимулятор

Таурин

Теобромин - психостимулятор

Глюкуронолактон

Гуарана, женьшень - психостимулятор

Сахароза или глюкоза

Энергетик — сильногазированный напиток (содержит большое количество угольной кислоты ($\text{H}_2\text{CO}_3 = \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$) - так как это способствует более быстрому усвоению компонентов и быстрому наступлению эффекта.

Кофеин + CO_2 = быстрота действия

Кофеин =
ПАВ!

- ☐ уменьшение усталости,
- ☐ уменьшение сонливости,
- ☐ улучшение умственной и физической работоспособности —

все это **временный эффект** от воздействия излишних доз кофеина, сменяется он **еще большей** утомляемостью и усталостью

- ✓ **провоцирует тревожный синдром**
- ✓ **повышает кровяное давление**
- ✓ **вызывает бессонницу**

Таурин

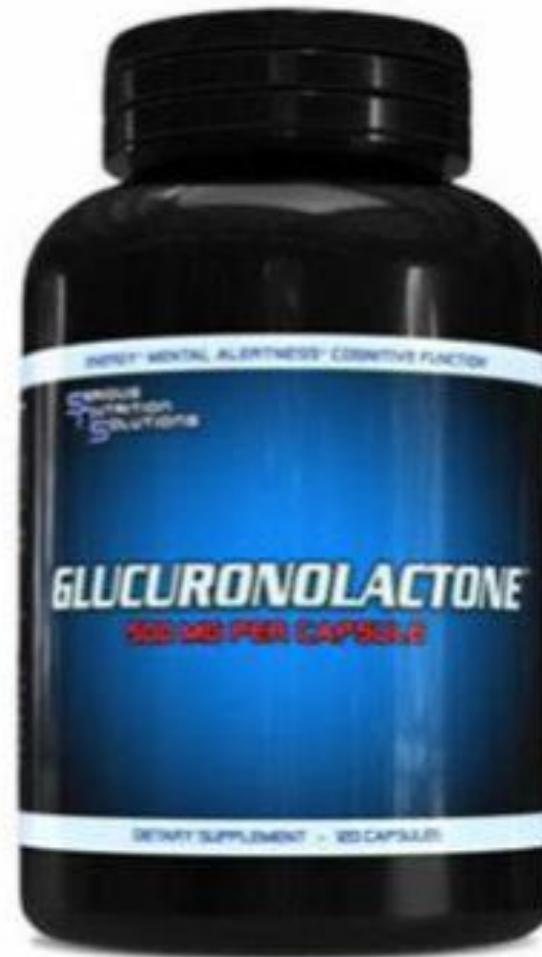
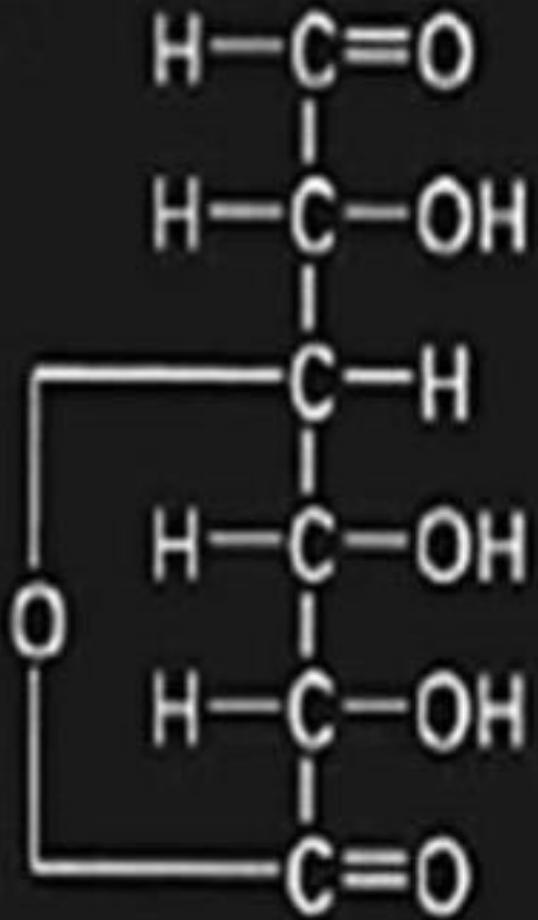
В достаточном количестве синтезируется в организме!

- ✓ необходим для нормального функционирования нервной и иммунной систем
- ✓ участвует в регуляции обмена жиров и кальция,
- ✓ улучшает питание клеток.

При передозировке он может вызывать

- боли в животе
- обострение язвы
- гастрит
- аритмию
- перебои в сердечной деятельности
- аллергические реакции

Глюкуронолактон



Разумеется, в энергетические напитки добавляются и те вещества, без которых немислима современная пищевая промышленность:

консерванты,

регуляторы кислотности,

стабилизаторы,

красители,

ароматизаторы и прочие небезопасные пищевые добавки

13 опасных факторов при чрезмерном употреблении энергетического напитка

1. Дегидратация.

Поскольку кофеин является диуретиком, нужно добавлять по 200 мл воды для каждой выпитой чашки кофе, для предупреждения обезвоживания, которое особенно выражено и крайне отрицательно сказывается при физических нагрузках.

2. Беспокойство,

возбуждение, тахикардия, снижение концентрации внимания, трудности в обучении, эмоциональная возбудимость, тревога вплоть до панических атак.

3. Бессонница с

последующими негативными последствиями (например, трудности в вождении автомобиля).

4. Головная боль

5. Повышение АД

6. Повреждение желудка, повышение кислотности, тошнота, рвота.

7. Риск диабета 2-го типа.

8. Стоматологические проблемы, кариес зубов.

13 опасных факторов при чрезмерном употреблении энергетического напитка

9. Взаимодействие с другими лекарствами: *ингредиенты могут взаимодействовать со снотворными, транквилизаторами и антидепрессантами и другими психотропными средствами.*

10. Поведенческие риски: рискованное опасное поведение, правовые нарушения.

11. Передозировка ниацина, пиридоксина (витамин B3), что может вызвать потливость, дрожание, сердцебиение, тошноту, рвоту, диарею; возможны повреждения печени и нервной системы.

12. Негативное влияние при беременности (кофеин проникает через плацентарный барьер). Выкидыши, мертворождения.

13. Привыкание, повышение аддиктивности (приверженности). Известны признаки кофеиновой абстиненции: головная боль, слабость, сонливость, трудности в пробуждении.

Алкоголь и энергетические напитки приводят к усилению эффектов обоих компонентов, однако выдержать такой коктейль без потерь может не каждый организм. Дело в том, что кофеин по своей природе – стимулятор, а алкоголь – депрессант. Расплачиваться приходится разбалансированностью нейромедиаторных систем, а попросту – «расшатанными» нервами.

**мешать алкоголь с
энерготониками
категорически**

противопоказано!



ЗАПРЕТ ПРОДАЖИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



Задумайтесь над
такими фактами:

в большинстве стран просто запрещено
продавать энергетические напитки!!

в части стран энергетики можно найти
исключительно в аптеках!!



Помните, что энергетики - это всего лишь газированные аналоги чашки кофе!!

Витамины и вещества, которые входят в их состав, можно найти в соках, фруктах и шоколаде.

Может, лучше выпить чашку крепкого и ароматного кофе с кусочком горького шоколада, чем травить свой организм энергетическими напитками?

Спасибо за внимание!
**Не пейте энергетические
напитки!**