А знаете ли вы, что….

Человек всегда хотел изобрести вечный двигатель, и вот, кажется, решение уже найдено, если появилась усталость, нет сил или нет желания что-либо делать – надо выпить энергетический напиток, это взбодрит, придаст сил, увеличит рабочий потенциал.

Изготовители «энергетиков» утверждают, что их товары приносят только пользу – всего одна баночка чудо-напитка, и человек снова свеж, бодр и работоспособен. Однако многие медики и ученые выступаю против подобных напитков, утверждая, что они наносят вред организму. Давайте разберемся, как же действуют на организм энергетики. Чего в них больше, пользы или вреда?

**Состав энергетических напитков:**

В настоящее время выпускается десятки разных наименований, но принцип действия и состав у них примерно одинаковый.

Прежде всего, в состав энергетиков входит кофеин, он стимулирует активность головного мозга.

* Еще один непременный компонент – [L-карнитин](http://polzavred.ru/l-karnitin-vred-tak-li-eto-na-samom-dele.html), окисляет жирные кислоты.
* Матеин – это вещество получают из южноамериканского «матэ», он притупляет чувство голода и способствует снижению веса.
* Естественные тоники женьшень и гуарана тонизируют, активизируют защитные силы организма, выводят из клеток молочную кислоту и способствуют очищению печени.
* Глюкоза и комплекс необходимых витаминов, в том числе и [витамины группы B](http://polzavred.ru/vitamin-polza-i-poleznye-svojstva-vitamina.html), которые нормализуют работу нервной системы и головного мозга.
* Также в энергетических напитках присутствуют мелатонин, отвечающий за суточный ритм человека, и таурин, мощный антиоксидант.

Помимо этого в состав энергетических напитков входят углеводы: [сахар](http://polzavred.ru/polza-i-vred-saxara.html), глюкоза, сахароза, фруктоза, а также ароматизаторы, красители, вкусовые и пищевые добавки. Эти дополнительные включения зачастую вредны сами по себе, а находясь в составе напитка, они естественно могут нанести вред организму.

Когда пьют энергетики и как действуют энергетические напитки на организм:

Энергетические напитки употребляют при необходимости взбодриться, сосредоточиться, стимулировать работу мозга.

* Бодрящий эффект после принятия традиционного [кофе](http://polzavred.ru/polza-i-vred-kofe.html) длится пару часов, а после энергетика 4 – 5, но потом наступает резкое ухудшение самочувствия (бессонница, головная боль, подавленность).
* Все энергетические напитки газированные, это позволяет им действовать практически мгновенно, но с другой стороны газировка вызывает кариес, повышает уровень сахара и снижает защитные силы организма.

**Вред энергетических напитков:**

* Энергетики повышают уровень сахара и артериальное давление.
* Сам напиток не насыщает энергией организм, а **действует за счет внутренних резервов организма**, то есть, выпив энергетик – вы как будто взяли силы «в кредит», у себя же.
* После того как действие энергетического напитка закончится, наступят бессонница, раздражительность, усталость и депрессия.
* Большое количество кофеина истощает нервную систему и вызывает привыкание.
* Чрезмерное употребление витамина B из энергетического напитка учащает сердцебиение и вызывает дрожь в конечностях.
* Практически в любом энергетическом напитке содержится большое количество калорий.
* Передозировка энергетиков может вызвать побочные эффекты: психомоторное возбуждение, нервозность, депрессию и нарушения сердечного ритма.

Смешивание энергетиков с напитками, содержащими кофеин: [чаем](http://polzavred.ru/polza-i-vred-chaya.html) и кофе, а также с [алкоголем](http://polzavred.ru/vred-alkogolya.html), это может привести к самым непредсказуемым последствиям. Энергетики категорически противопоказаны детям и подросткам, беременным и кормящим женщинам, пожилым людям, а также тем, у кого имеются какие-либо хронические заболевания.

Употребление энергетических напитков имеет множество противопоказаний, о которых, как правило, производитель забывает упомянуть на упаковке своего продукта. А если и указывает, то мелким шрифтом, на который большинство из нас даже внимания не обращает. Энергетические напитки противопоказаны для употребления детям, подросткам, женщинам во время беременности и кормления грудью, пожилым людям, при наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензии, гипертонии, хронических и острых заболеваний желудка и поджелудочной железы. Кроме того, людям, страдающим от бессонницы, глаукомы, повышенной возбудимостью и особо чувствительным к кофеину также не рекомендуется употребление энергетических напитков и другой энергопродукции. Также энергетические напитки противопоказаны людям, которые водят автомобиль или управляют какими-либо машинами и механизмами, поскольку большие дозы кофеина способствуют замедлению реакции и неадекватному восприятию своих возможностей.