Энергетики: польза или вред?

Родителям нужно быть особенно внимательными к состоянию здоровья и психики своего ребенка в переходном возрасте. И кроме обычных тем о курении и алкоголе, с ним необходимо поговорить об энергетиках. Но чтобы об этом компетентно общаться, давайте сами разберемся: энергетический напиток – это польза или вред?

Производители энергетических напитков утверждают, что это совершенно безопасный для здоровья человека продукт. А реклама убеждает в том, что употребление энергетических напитков позволяет успешно побороть сонливость и повысить работоспособность. Взглянув на перечень веществ в составе, указанном на баночке с напитком, казалось бы, видишь такое количество полезных компонентов.

Однако в настоящее время энергетики полностью запрещены в Дании, Турции, Норвегии, Уругвае и Исландии, а также в некоторых штатах США (Вашингтон, Юта, Оклахома и Мичиган). В большинстве стран Евросоюза, где энергетики пока не запрещены, законодатели озаботились введением ограничений на их продажу, в первую очередь несовершеннолетним. Так, в Швеции не разрешена продажа таких напитков детям и подросткам младше 15 лет, а некоторые их виды можно купить только в аптеке. В Канаде покупателей энергетиков с помощью специальной наклейки информируют об объеме максимального дневного потребления напитка и предупреждают о недопустимости смешения с алкоголем. В Венгрии в 2012 году энергетики были включены в перечень потенциально вредных продуктов, с которых платится повышенный налог на здоровье населения.

В чём же истина? Безусловно, взрослому человеку употребление баночки энергетического напитка для повышения тонуса ничем не повредит, если делать это лишь время от времени. Что же касается детей, то есть целый ряд причин, по которым им категорически не рекомендуется употреблять этот продукт:

* Энергетики нельзя употреблять бесконтрольно, без соблюдения дозировки: превышение нормы может привести к резкому повышению артериального давления или скачку уровня глюкозы в крови.
* Наличие в энергетиках витаминов вовсе не делает их полезными — витамины приносят пользу лишь при дозированном приёме.
* Передозировка кофеином с течением времени вызовет привыкание, а также истощение нервной системы. Человеку потребуются всё большие и большие дозы, чтобы подхлестнуть организм. Следствием может стать тахикардия (учащение сердечного ритма), перевозбуждение и хроническое нарушение сна. Кроме того, кофеин категорически не рекомендован для детского организма.
* Утверждение о том, что напиток даёт дополнительную энергию, в корне неверно — он лишь высвобождает собственную энергию организма, что со временем обязательно принесёт негативные плоды. Организм со временем ответит на постоянную стимуляцию бессонницей, упадком сил, раздражительностью и даже депрессией.
* Энергетики стимулируют повышенное мочеотделение, а с мочой из организма уходят ценные микроэлементы, например, калий, необходимый для работы сердечной мышцы.
* Молодым спортсменам и людям, борющимся с лишним весом, стоит помнить о высокой калорийности энергетиков и об их свойстве обезвоживать организм. Стоматологи уверяют, что прием тонизирующих средств способен разрушительным образом повлиять на состояние эмали зубов, истончить ее.
* **Опасной является мода среди молодёжи употреблять энергетики вместе с алкогольными напитками**. Такая комбинация в разы усугубляет негативное воздействие энергетиков на организм по той причине, что эти два компонента действуют в противофазе: алкоголь угнетает нервную систему, а энергетик подстёгивает. Кофеин не позволяет человеку точно определить степень алкогольного опьянения, что провоцирует возникновение немотивированной агрессии, неадекватного поведения и алкогольной интоксикации Это приводит к тому, что человек теряет над собой контроль и выпивает алкоголя больше, чем выпил бы без энергетического напитка. Соответственно в разы повышается риск развития алкогольного отравления и потери контроля над собственным поведением.

В подростковом возрасте мало кто задумывается о своем здоровье. Токсические вещества способны действовать на растущий организм более агрессивно, чем на взрослый. Подростки скорее привыкают к стимуляторам и попадают в настоящую зависимость от них.  
Так что все заверения рекламодателей в абсолютной безопасности – всего лишь продуманный рекламный ход.  
  
И решив приобрести разрекламированное средство для повышения энергии, задумайтесь, готовы ли вы заплатить за мнимую пользу собственным здоровьем. А родителям стоит постараться донести своим детям правду о губительных свойствах энергетиков.

Заведующий детской больницей Ворошилина Н.Н.