

Энергетические напитки



ВРЕДНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Состав напитков

Кофеин
Карнитин
Матеин
Женшень и гуарана
Витамины группы "В"
Мелатонин и таурин.



Энергетик
как
НАРКОТИК

В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.

Кофеин истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.

Избыток **Витамина В** вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.

Таурин накапливается в желчи и разрушает клетки поджелудочной железы. В больших концентрациях вызывает кровоизлияние в поджелудочную железу и смерть.

Угольная кислота разрушает целостность слизистой оболочки органов пищеварения. После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия.

Передозировка энергетических напитков:

тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

КАК ЭНЕРГЕТИК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

ИММУННАЯ СИСТЕМА

– возможны аллергические реакции на компоненты (например, на витамины группы В)

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

– передозировка таурина дает боли в животе, риск развития язвенной болезни, а кофеин может провоцировать диарею

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

– возможны развитие диабета, появление кофейной зависимости, задержка роста и нарушение гормонального фона

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

– нервозность, депрессивное состояние, головные боли, мигрени, повышенная тревожность, бессонница

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

– тахикардия, аритмия

ПОЧКИ – кофеин как мочегонное увеличивает нагрузку на почки

ПЕЧЕНЬ – повышенная нагрузка на печень (активно расходуется важное вещество)

