



Napoje Energetyczne

„Odmawiam nawet
łyka energetyka”



Co słyszeliście o napojach energetycznych?



Panoramix

Twórca najstarszego energy drinka



DWW



Napój energetyczny - co to jest?

Napoje energetyczne (NE) to gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające. Są wzbogacone o substancje, które mają za zadanie pobudzić organizm, zniwelować oznaki zmęczenia i poprawić samopoczucie.

Napoje energetyczne są przeznaczone do „zadań specjalnych”, nie do spożywania na co dzień!

Przeznaczone są dla osób dorosłych, np. podczas nocnej jazdy samochodem, osób pracujących na nocnej zmianie, dla studentów gdy muszą opanować dużą ilość materiału, w krótkim czasie.





Skład napojów energetycznych

Większość napojów energetyzujących ma bardzo podobny skład:

- woda,
- cukier lub substancje słodzące (syropy, słodziki),
- regulatory kwasowości,
- substancje konserwujące i aromatyzujące,
- dwutlenek węgla,
- kofeina,
- tauryna/guarana/wyciąg z żeń-szenia,
- witaminy z grupy B i inozytol.





Jakie informacje chętnie podają producenci energetyków?

Tauryna

Poprawia metabolizm tłuszczów, obniża ciśnienie, chroni wątrobę i usprawnia pracę serca. Oprócz tego zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy i wspomaga wzrok.

Gurana

Działa pobudzająco poprawia koncentrację, wspomaga leczenie dolegliwości jelitowych, a zawarta w suplementach pomaga w gubieniu zbędnych kilogramów.

Kofeina

Wpływa na wzrost koncentracji, refleksu i poprawę nastroju. Przyspiesza czynność serca, zwiększa siłę jego skurczu i podwyższa tempo przemiany materii.

Wyciąg z korzenia żeń-szenia

Poprawia zdolność koncentracji i zapamiętywania. Obniża poziom cholesterolu, ma właściwości przeciwcukrzycowe oraz przeciwnowotworowe.





Czytając informacje zawarte w reklamach można łatwo dać się nabrać, że napoje energetyczne są zdrowe, zawierają moc witamin i można je pić na codzień jak zwykłe napoje.



Napoje energetyczne mają ciemną stronę mocy

Niestety te „zdrowe” substancje znajdują się w napojach energetycznych w bardzo małych ilościach.

Przeważają ilością składniki szkodliwe dla naszego zdrowia, w tym: kofeina, cukier, aromaty, regulatory kwasowości i barwniki.





Kofeina - wróg czy przyjaciel?

Same te substancje w większości w **małych ilościach** i **spożywane rzadko** nie stanowią zagrożenia dla naszego zdrowia, jednak ich **duże ilości** użyte do produkcji mogą stwarzać ryzyko.

Dla dzieci bezpieczną dawką kofeiny według EFSA jest **2,5 mg** na kg masy ciała na dobę czyli np.: dla 13-latka ważącego 40 kg bezpieczna dawka kofeiny to **100 mg/dzień**.

W puszcze 500 ml napoju energetycznego jest aż 160 mg kofeiny.

Taka ilość może spowodować zatrucie kofeiną!





Objawy zatrucia kofeina

Zatrucie kofeina objawia si kolananiem serca, bolam glowy, poczuciem silnego rozbicia, niepokoju i lęku. Mogą wystąpić również: uczucie zdenerwowania, silny stres, trudność ze skupieniem uwagi.



Nadmierne i częste spożycie napojów energetyzujących zwiększa ryzyko arytmii oraz zawału serca.



Cukier - słodki i niebezpieczny

Organizm człowieka czerpie energię ze spalania węglowodanów, białek i tłuszczów pobieranych z pożywienia.

W napojach energetycznych mamy do czynienia z cukrem prostym, który jest dla naszego organizmu słabej jakości „paliwem”. Nadmiar cukru w diecie może przyczynić się do rozwoju chorób: otyłości, cukrzycy czy próchnicy.

W 500 ml NE jest nawet do 50 g cukru, czyli ok. 10 łyżeczek!





Spożywamy cukier
np. w postaci napoju
energetycznego.



Poziom cukru we krwi rośnie.
Mózg uwalnia hormon szczęścia
- dopaminę. Trzustka uwalnia
insulinę w celu obniżenia
poziomu cukru.

Poziom cukru gwałtownie spada.
Organizm domaga się kolejnej porcji
cukru, organizm zaczyna
magazynować tłuszcz.



Niski poziom cukru powoduje,
że znowu mamy ochotę „na coś
słodkiego”. Błędne koło zaczyna
się od nowa.



Błędne koło uzależnienia od cukru

Reakcja organizmu po wypiciu napoju energetyzującego

po 10 min.

Składniki napoju dostają się do krwioobiegu. Wzrasta tętno i ciśnienie krwi.



po 15-45 min.

Następuje pobudzenie, wzrost energii i koncentracji. Czujemy przyływ endorfin.



po ok 1 godz.

Spada poziom cukru i kofeiny we krwi. Pojawia się zmęczenie, niepokój, rozdrażnienie.



po 12-24 godz.

Objawy odstawienia kofeiny - ból głowy, stany lękowe, zaparcia, ból brzucha, kołatanie serca.




Skutki nadmiernego spożywania napojów energetycznych:




niepokój, wrażliwość, stany lękowe;



zaburzenia pracy serca, arytmia, kołatanie;



bóle brzucha, nudności, biegunka,
odwonienie, wrzody żołądka;



bóle głowy, osłabienie, problemy
z koncentracją, zaburzenia snu;

osłabienie szkliwa nazębnego, próchnica.



Chwilowo doda skrzydeł, zniszczy zdrowie na zawsze

Lee Kamen – mężczyzna był uzależniony od napojów energetycznych. Po ok. roku regularnego spożywania ich dostał zawału serca. Został uratowany przez lekarzy, jednak do końca życia musi przyjmować leki oraz ma założony implant medyczny.



Francisco Cervantes – 6 letni chłopiec z Meksyku, wypił „duszką” szklanę napoju energetycznego. W szpitalu stwierdzono ostre zatrucie kofeiną oraz atak serca. Po kilku dniach, mimo natychmiastowej interwencji lekarzy chłopiec zmarł.



Bądź świadomym konsumentem



Szata graficzna energetyków jest często projektowana z myślą by **wyglądały na produkt „młodzieżowy”**. Nawiązują do popularnych filmów/anime wśród osób młodych.



Popularni influnacerzy wśród młodych osób często nawiązują współpracę odpłatną i reklamują napoje energetyczne **kłamiąc** o ich pozytywnym wpływie np. mówiąc, że energetyk „**zadba o kondycję i umysł**”.



Zdrowy rozsądek - sukcesu początek

W licznych badaniach osoby spożywające napoje energetyczne twierdzą, że nie miały wiedzy na temat ich szkodliwości dla zdrowia.

Picie energetyków nie sprawi, że nauczymy się czegoś szybciej i efektywniej. Będziemy tylko bardziej pobudzeni.

Bądźmy świadomymi konsumentami.

Czytajmy etykiety, wybierajmy produkty zdrowe dla naszego organizmu.



ZAMIAST



WYBIERZ



NA ZDROWIE





Niebezpieczne połączenie

Łączenie napojów energetycznych z alkoholem może doprowadzić do śmiertelnego przedawkowania alkoholu i wystąpienia tzw. pozornej trzeźwości.

Jest najbardziej niebezpieczne dla osób, które cierpią na zaburzenia rytmu serca oraz nie są świadome choroby.

Może wówczas dojść do zatrzymania akcji serca, a w konsekwencji do śmierci.



Co warto pić zamiast napoju energetycznego?



Wodę lub wodę z dodatkami (np. w postaci plasterków cytryny).



Świeżo wyciskane soki z owoców oraz warzyw.



Soki bez cukru, o „krótkim składzie”.

Przepis na naturalny energetyk



- 1 szklanka ulubionej herbaty (miętowa, biała, zielona),
- 1 szklanka zimnej wody,
- kilka kostek lodu,
- sok wyciśnięty z jednej cytryny,
- kilka listków mięty.