

# NAPÓJ ENERGETYZUJĄCY

## tzw. energetyk

to NAPÓJ FUNKCJONALNY, którego spożycie ma wywołać określoną reakcję organizmu:

### KRÓTKOTRWALE

pobudza do działania  
zmniejsza uczucie zmęczenia  
poprawia nastrój i koncentrację

### REAKCJA ORGANIZMU PO SPOŻYCIU NAPOJU ENERGETYZUJĄCEGO



w 250 ml  
napoju energetycznego

80 mg kofeiny / > 25 g cukru

10 min

składniki napoju dostają się do krwioobiegu  
**WZRASTA TĘTNO I CIŚNIENIE KRWI**

15-45 min

**ORGANIZM OSIĄGA „PEŁNIĘ MOCY”**  
następuje pobudzenie, wzrost energii i koncentracji

po upływie 1 h

spada poziom cukru i kofeiny we krwi  
pojawia się **ZMĘCZENIE, NIEPOKÓJ, ROZDRAŻNIENIE**;  
zwykle poziom zmęczenia odczuwalnego po godzinie od wypicia energetyka jest wyższy niż przed jego spożyciem

po ok. 12 h

choć organizm nie odczuwa już „pełni mocy” - u większości ludzi - tyle czasu potrzeba, aby całkowicie usunąć kofeinę z krwioobiegu

12-24 h

osoby regularnie spożywające energetyki odczuwają **OBJAWY ODSTAWIENIA KOFEINY**: ból głowy, drażliwość, stany lękowe, mogą pojawić się zaparcia

Organizm przyzwyczaja się do regularnych dawek kofeiny w czasie 7-12 dni  
Następuje uzależnienie, w konsekwencji którego spożywa się większe ilości napojów energetycznych aby uzyskać oczekiwany efekt

**U DZIECI I MŁODZIEŻY** nadmiar kofeiny w organizmie skutkuje pojawieniem się uczucia niepokoju, problemami ze snem, zaburzeniami koncentracji i pamięci, nadpobudliwością, może wywoływać stany lękowe



WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W POZNANIU

Konsultacja merytoryczna  
Katedra Żywienia Człowieka  
i Dietetyki, Uniwersytet Przyrodniczy  
w Poznaniu