

Odmawiam nawet tyka ENERGETYKA



NAPOJE ENERGETYCZNE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE

Czym są napoje energetyczne?

Bezalkoholowe napoje energetyczne, nazywane także energetyzującymi bądź potocznie energetykami, mają za zadanie pobudzenie organizmu oraz zniwelowanie uczucia zmęczenia.

Są to produkty do zadań specjalnych - nie do używania na co dzień zamiast innych napojów

Po tego typu produkty sięga się najczęściej po nieprzespanej nocy o poranku lub wieczorem, kiedy brakuje sił witalnych, a jest jakaś ważna praca do wykonania.

Spożywanie napojów energetyzujących odradza się:

- dzieciom i młodzieży,
- kobietom w ciąży i karmiącym,
- osobom mającym podwyższone ciśnienie krwi,
- chorym na cukrzycę,
- osobom z arytmia serca,
- oraz osobom wrażliwym na któryś ze składników występujących w napoju.

Napoje energetyczne zawierają składniki, które przyjmowane w dużych ilościach, zwłaszcza przez osoby o małej masie ciała (jak dzieci), mogą doprowadzić do przekroczenia dawek, przy których obserwuje się efekty toksyczne.



Napoje izotoniczne? Czy to to samo?

Napoje izotoniczne – napoje mające na celu wyrównanie poziomu wody i elektrolitów wydalanych z organizmu w procesie wydzielania potu oraz dostarczenie glukozy, która wspomaga nawodnienie i jest źródłem energii podczas intensywnego wysiłku fizycznego.

Należy pamiętać, że tak jak wszystko i napoje izotoniczne powinny być stosowane z umiarem, zgodnie z przeznaczeniem, wówczas nie powinny stwarzać zagrożenia dla zdrowia.

Odmawiam nawet łyka ENERGETYKA



Napoje energetyczne stosowane w nadmiarze sięgają spustoszenia w organizmie.

Najczęstsze objawy przedawkowania energetyków to między innymi: przyspieszone tętno, kołatanie w klatce piersiowej i poczucie duszności, drżenie rąk, roztrzęsienie. Natomiast groźniejsze jest to, czego od razu nie zauważymy - odwodnienie organizmu, wypłukiwanie magnezu i wapnia, uszkodzenie wątroby. W szczególnie groźnych przypadkach możemy obserwować mdłości, wymioty, napady padaczkowe, zaburzenia oddechowe. Niestety coraz więcej młodych ludzi trafia z takimi właśnie objawami do lekarzy.

Kto by nie chciał mieć dostępu do stałego źródła niewyczerpanej energii, wydłużenia zdolności koncentracji i poprawy sprawności i wydajności fizycznej? Oczywiście takich produktów nie ma, a nadużywanie napojów energetycznych może mieć odwrotne skutki. Po chwilowym przyptywie energii nastąpi jej spadek. Napoje energetyczne mogą uzależnić! Manipulacja reklamą jest w obecnych czasach wszechobecna, a specjaliści pracują nad tym, żeby dany produkt się sprzedał. Reklama ma wygenerować duże zainteresowanie - i tak się zwykle dzieje, a jak już trafi na podatny grunt to nie jest już potrzebna bo używamy zwykle produktów popularnych, których używają inni.

Bądź świadomym konsumentem i nie daj sobie zniszczyć zdrowia! Tyczy to się każdego rodzaju produktów, im więcej wiemy o produkcie, jego składzie i działaniu - tym lepiej dla nas. NIE DAJMY SIĘ NABIĆ W BUTELKĘ (lub puszkę)!

ŚWIADOMY KONSUMENT zawsze czyta składy produktów. W popularnych napojach znajduje się zwykle dużo cukru lub słodzików, które także mogą być szkodliwe dla zdrowia, podobnie jak sztuczne barwniki. Głównym składnikiem napojów energetycznych jest zwykle kofeina i teina, która w dużej dawce może poważnie zaszkodzić zdrowiu.