

PAŃSTWOWA
INSPEKCJA
SANITARNA



Odmawiam nawet łyka ENERGETYKA

NAPOJE ENERGETYCZNE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE



opracowanie: WSSE w Lublinie

JAK POGORSZYĆ SOBIE ZDROWIE? PIJ ENERGETYKI!



- uzależnisz się i będziesz sięgać po więcej,
- będziesz pobudzony, a potem rozdrażniony,
- Twoja koncentracja będzie coraz gorsza,
- możesz przedawkować i poważnie sobie zaszkodzić, a nawet trafić do szpitala,
- możesz nabawić się problemów z sercem, np. arytmii,
- Twój przewód pokarmowy podziękuje Ci zgagą, wzdęciami i bólami brzucha,
- jeśli bierzesz leki - interakcje z nimi mogą spowodować różne problemy zdrowotne.

Czym są napoje energetyczne?

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

**(produkt 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.

KUPIŁEŚ NAPÓJ ENERGETYCZNY



MUSISZ BYĆ TAKI DOJRZAŁY

Memy.pl

Napoje energetyzujące **skierowane są głównie do osób DOROSŁYCH** narażonych na bycie w stanie pełnej gotowości psychicznej jak i fizycznej przez dłuższy czas, chcących zminimalizować uczucie zmęczenia i senność oraz chcących „zmusić” swój organizm do maksymalnego wysiłku.

Spożywają je np. osoby pełniące nocne dyżury, kierowcy pokonujących długie trasy oraz dorośli i studenci, którzy muszą opanować dużą partię materiału, czy też muszą zmobilizować się do wykonania trudnego zadania w krótkim czasie.

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.**

Najważniejszym celem spożycia napojów energetyzujących jest zmniejszenie uczucia zmęczenia, poprawa samopoczucia i wydolności organizmu.



Działanie tego typu napojów jest spowodowane zawartością w nich takich substancji jak:

GUARANA

Uchodzi za roślinę, która przywraca siły witalne, poprawia koncentrację, wspomaga leczenie dolegliwości jelitowych, a zawarta w suplementach pomaga w gubieniu zbędnych kilogramów. Guarana działa na nasz organizm w sposób pobudzający.

TAURYNA

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

KOFEINA

Działanie kofeiny polega na tym, że pobudza ośrodkowy układ nerwowy, wpływając na wzrost koncentracji, refleksu i poprawę nastroju. Ponadto kofeina przyspiesza czynność serca, zwiększa siłę jego skurczu i podwyższa tempo przemiany materii.

TEINA

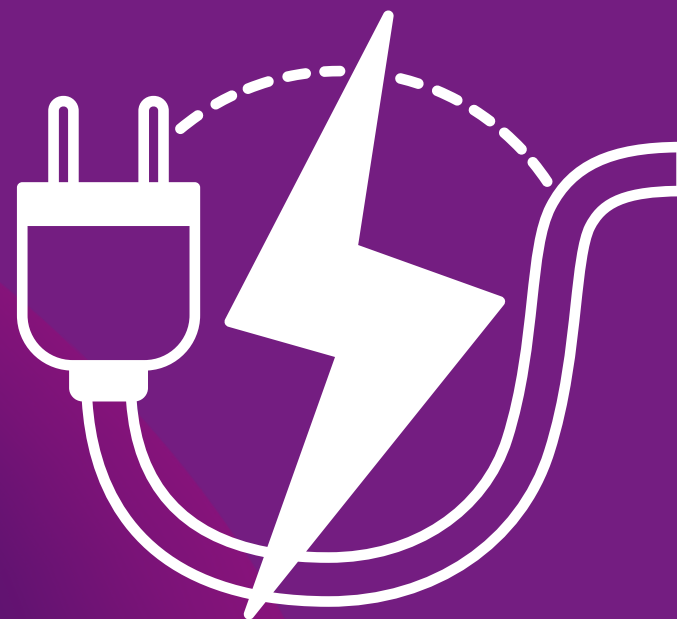
Teina i kofeina to pod względem chemicznym ta sama substancja. Teina i kofeina pobudzają, zmniejszają zmęczenie, poprawiają myślenie i koncentrację. Kofeina działa szybciej i krócej, a teina uwalnia się powoli, ale jej efekty są widoczne dłużej.

WYCIĄG Z ŻEŃ-SZENIA

Żeń-szeń działa na organizm wielokierunkowo. Jest to zioło, które wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, poprawiając zdolności koncentracji i zapamiętywania. Oprócz tego chroni on organizm przed osteoporozą, obniża poziom cholesterolu, a także ma właściwości przeciwcukrzycowe oraz przeciwnowotworowe.

Mogłoby się wydawać, przecież wszystko jest super?

SAME KORZYŚCI!



Omnia sunt venena, nihil est sine veneno.

Sola dosis facit venenum (łac.)

**„Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną,
bo tylko dawka czyni trucizną.”**

Ta wypowiedź Paracelsusa była, jest i będzie aktualna przez wiele długich lat.



DLA CIEKAWYCH:

**Paracelsus, właśc. Phillippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim (ur. 10 listopada 1493 lub 1494 w Einsiedeln, Szwajcaria, zm. 24 września 1541 w Salzburgu, Austria)
– lekarz i przyrodnik, zwany ojcem medycyny nowożytnej.**

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.

W skład napojów energetyzujących mogą wchodzić :

- **kofeina,**
- **tauryna,**
- **inne substancje pobudzające - teina, żeń-szeń,**
- inozytol (witamina B8),
- cukry proste,
- witaminy z grupy B,
- substancje aromatyzujące,
- dwutlenek węgla,
- substancje konserwujące
- regulatory kwasowości.

Same te substancje nie są niezdrowe dla naszego organizmu, jednak - podkreślmy to jeszcze raz: ryzyko dla zdrowia mogą stwarzać proporcje, w jakich zostały skomponowane.

Kofeina ma zarówno korzystny, jak i negatywny wpływ na organizm człowieka, a efekt zależy od spożytej dawki, wrażliwości organizmu, stanu zdrowia oraz wieku.



CUKIER

Zwykle w napojach znajduje się duży dodatek cukru. W 450 ml może znajdować się nawet 10 łyżeczek (50 g).

Cukier rafinowany nie zawiera cennych dla naszego organizmu witamin ani minerałów. Pijąc duże ilości napojów słodzonych spożywamy duże ilości cukru, który niekorzystnie wpływa na nasz organizm.

Niektóre napoje słodzone są syntetycznymi substancjami chemicznymi zwanymi słodzikami, np. aspartam. Spożywanie tych substancji w nadmiarze również może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia.

CIEKAWOSTKA:

Zachowaj czujność. Cukier ukryty jest pod różnymi nazwami: glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, słód jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy.

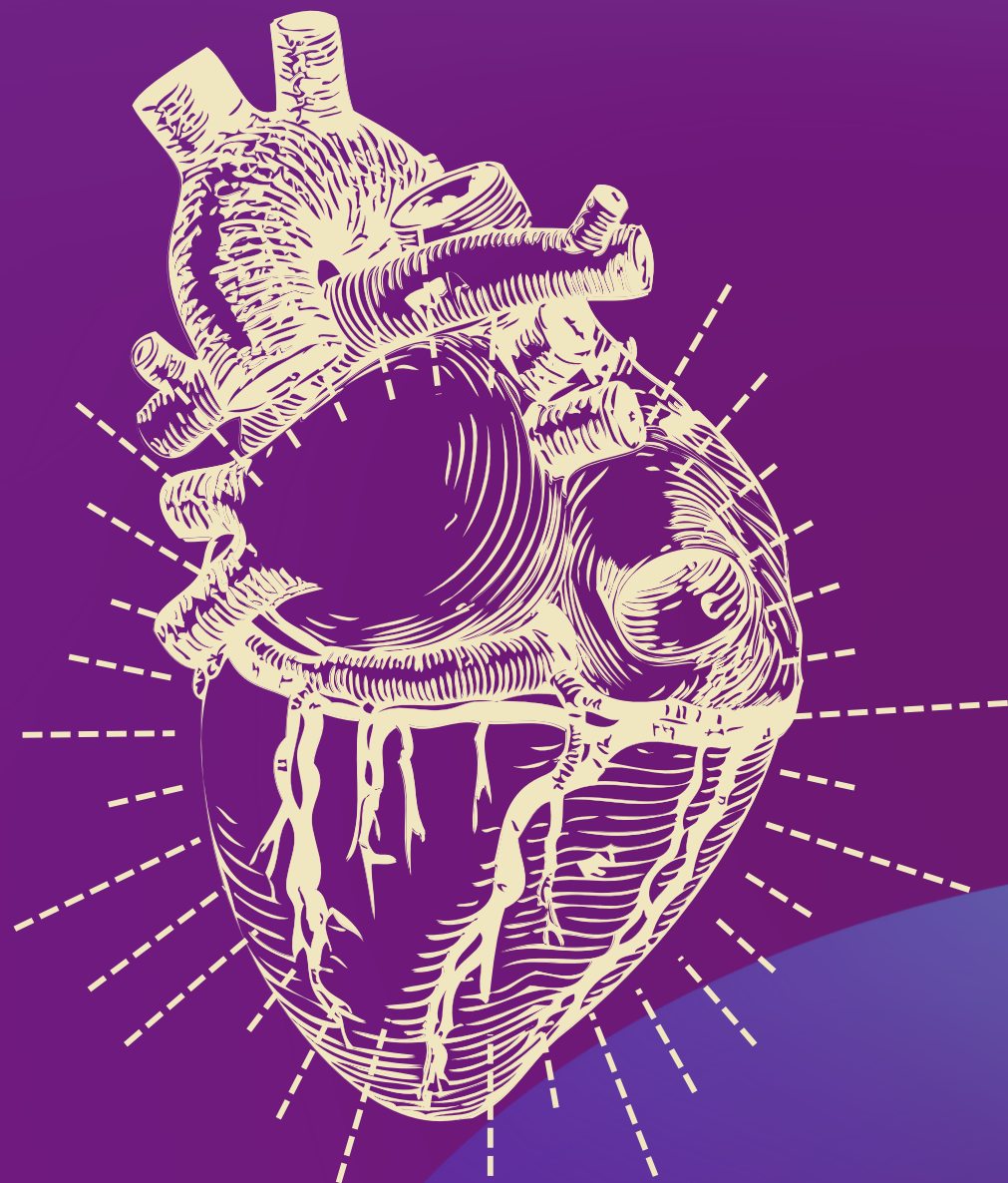
Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu.



CZY WIESZ, ŻE...?

Serce

będzie ci potrzebne do końca życia



Dziś, gdy jesteś młody z pewnością nie rozmyślasz o swojej przyszłości w kontekście zdrowia. Tymczasem decyzje podjęte dziś z czasem będą miały wpływ na każdy twój oddech, każdy krok w przyszłości.

Każdy z nas jest też inny i podobnie jak różnie reagujemy na stres, lekarstwa, choroby, pokarmy (niektórzy z nas mają np. alergię) tak też w różnym stopniu używki mogą jednym osobom zaszkodzić szybciej, innym wolniej, a zmiany mogą być nieodwracalne.

Czy chciałbyś w przyszłości korzystać z pomocy innych osób z uwagi na stan swego zdrowia?

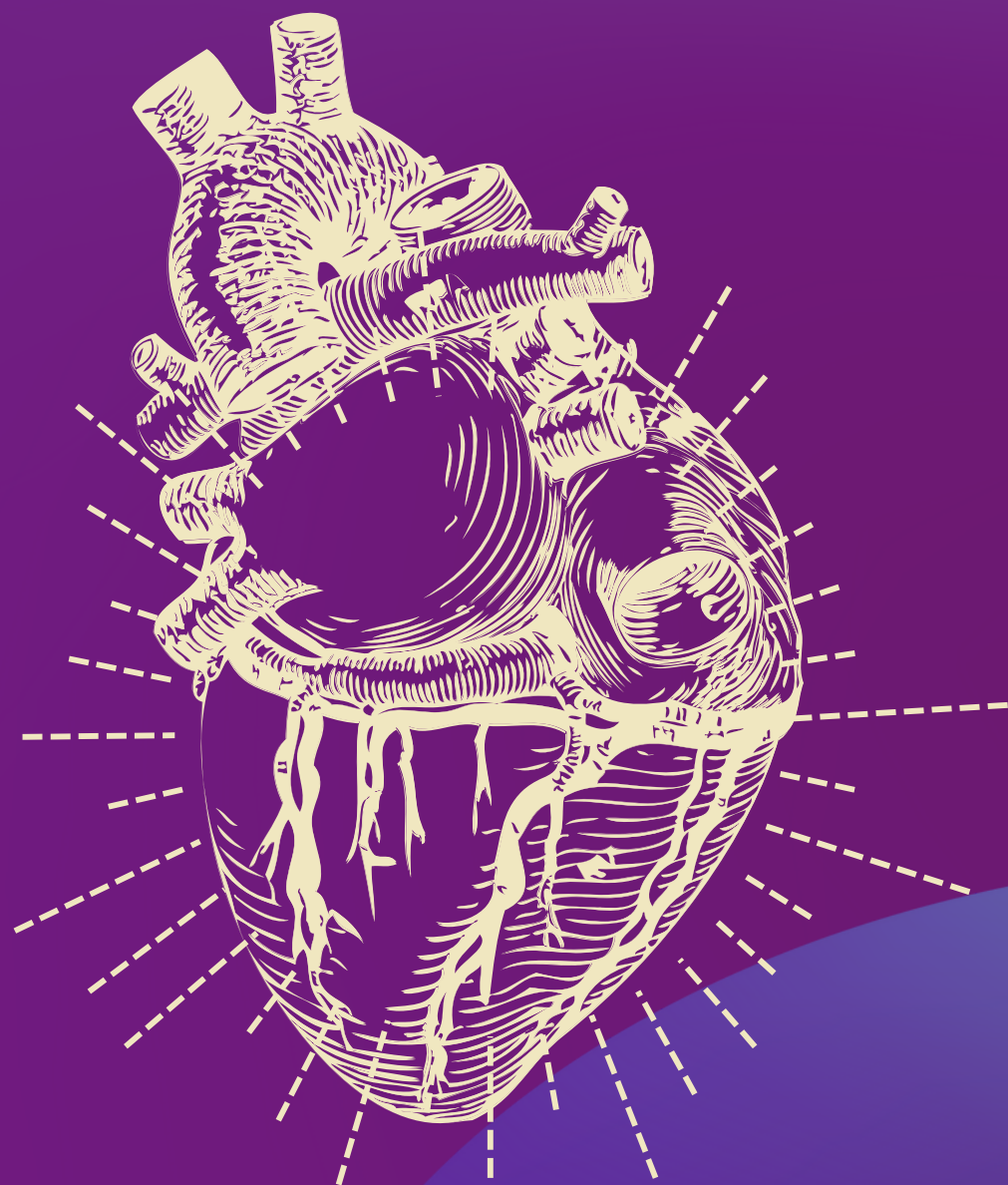
Czy chciałbyś zostawać w tyle z powodu gorszej kondycji i stanu zdrowia Twojego organizmu?

Warto zadbać o swoje zdrowie już dziś, zwracając uwagę na to co spożywamy.

CZY WIESZ, ŻE...?

Serce

będzie ci potrzebne do końca Życia



Spożywanie napojów energetycznych może powodować przyspieszenie akcji serca.

Tachykardia to przyspieszone bicie serca. Tachykardia może być wywołana przez nadmierny wysiłek fizyczny, stres, strach, silne zdenerwowanie lub nawet wypicie zbyt mocnej kawy.

Czasem tachykardia towarzyszy gorączce, niedociśnieniu.

Jednakże tachykardia może być również groźną dla życia arytmia.

Badania przeprowadzone przez amerykańskich naukowców wskazują, że energetyki mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia ataku serca i udaru mózgu.

Osoby które regularnie spożywają tego typu napoje mogą poważnie zaszkodzić swojemu zdrowiu.



Kto z nas nie chciałby być Obelixem?

Skąd taka wysoka popularność napojów energetycznych ?

Kampanie reklamowe nie zawsze służą temu, abyś żył zdrowo, tylko abyś kupił dany produkt. Dlatego też w kampanie reklamowe tych produktów angażowane (i dobrze opłacane) są osoby popularne np. w dyscyplinach sportu, wykorzystywane są wizerunki znanych sportowców lub np. klubu piłkarskiego.

W reklamie chodzi o przekaz pozytywny - bo skoro używają tego najlepsi sportowcy, to co złego może mi się stać?

Wypicie „Magicznego napoju” dodaje skrzydeł i kreuje wizerunek osoby sprawnej i aktywnej.

Czy istnieją takie cuda naprawdę?



Panoramiks

Twórca pierwszych Energy Drinków

www.demotywatory.pl



Gumisie - sok z gumijagód:)

Kto by nie chciał mieć dostępu do stałego źródła niewyczerpanej energii, wydłużenia zdolności koncentracji i poprawy sprawności i wydajności fizycznej?

Manipulacja reklamą jest w obecnych czasach wszechobecna, a specjaliści pracują nad tym, żeby dany produkt się sprzedał.

Nie to dobre, co dobre, ale co dobrze i atrakcyjnie wygląda.

Reklama ma wygenerować duże zainteresowanie – i tak się zwykle dzieje, a jak już trafi na podatny grunt to reklama nie jest już potrzebna bo używamy zwykle produktów popularnych, których używają inni. Skoro kolega chwali produkt i go używa to jest ok.



Zdrowy rozsądek - sukcesu początek

Świadomy konsument wie i chce wiedzieć więcej!

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!

świadomość i wiedza vs reklama i zysk

ŚWIADOMY KONSUMENT:

- oczekuje transparentności od firm,
- zwraca uwagę przy wyborze produktu na uczciwość i autentyczność działań marki,
- ma świadomość, iż jego jednostkowe decyzje wpływają na całą gałąź gospodarki,
- zawsze czyta składy produktów.

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 wysiłku fizycznego.

Napoje izotoniczne są polecane sportowcom, np. osobom biegającym na długich dystansach, ponieważ pomagają utrzymać stały poziom glukozy we krwi. Zmniejszają także ryzyko odwodnienia, które może być bardzo niebezpieczne dla organizmu.

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



Czy napoje izotoniczne szkodzą zdrowiu?

Niestety w sklepach znajduje się wiele napojów izotonicznych, które zawierają barwniki syntetyczne. Dodawanie sztucznych barwników do żywności może skutkować pogorszeniem stanu zdrowia, alergią, a także chorobami. Wypijane w dużych ilościach mogą mocno zaszkodzić naszemu zdrowiu.

NAPÓJ IZOTONICZNY MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ SAMODZIELNIE: DOMOWY IZOTONIK? Przykładowy przepis:

- 1 duża woda mineralna (warto wybrać jedną z butelkowanych wód mineralnych o wysokiej zawartości minerałów)
- 4 duże łyżki miodu z cytryną
- odrobina soli (około pół łyżeczki na 1,5 litra wody)

zamieszaj i gotowe!

Pamiętaj, że napoje izotoniczne należy pić tylko podczas wzmożonego wysiłku fizycznego.



Chwilowo doda skrzydeł, ZNISZCZY ZDROWIE NA ZAWSZE

Napoje energetyczne stosowane w nadmiarze sieją spustoszenie w organizmie.

Najczęstsze objawy przedawkowania energetyków to między innymi:

przyspieszone tętno, kołatanie w klatce piersiowej i poczucie duszności, drżenie rąk, roztrzęsienie.

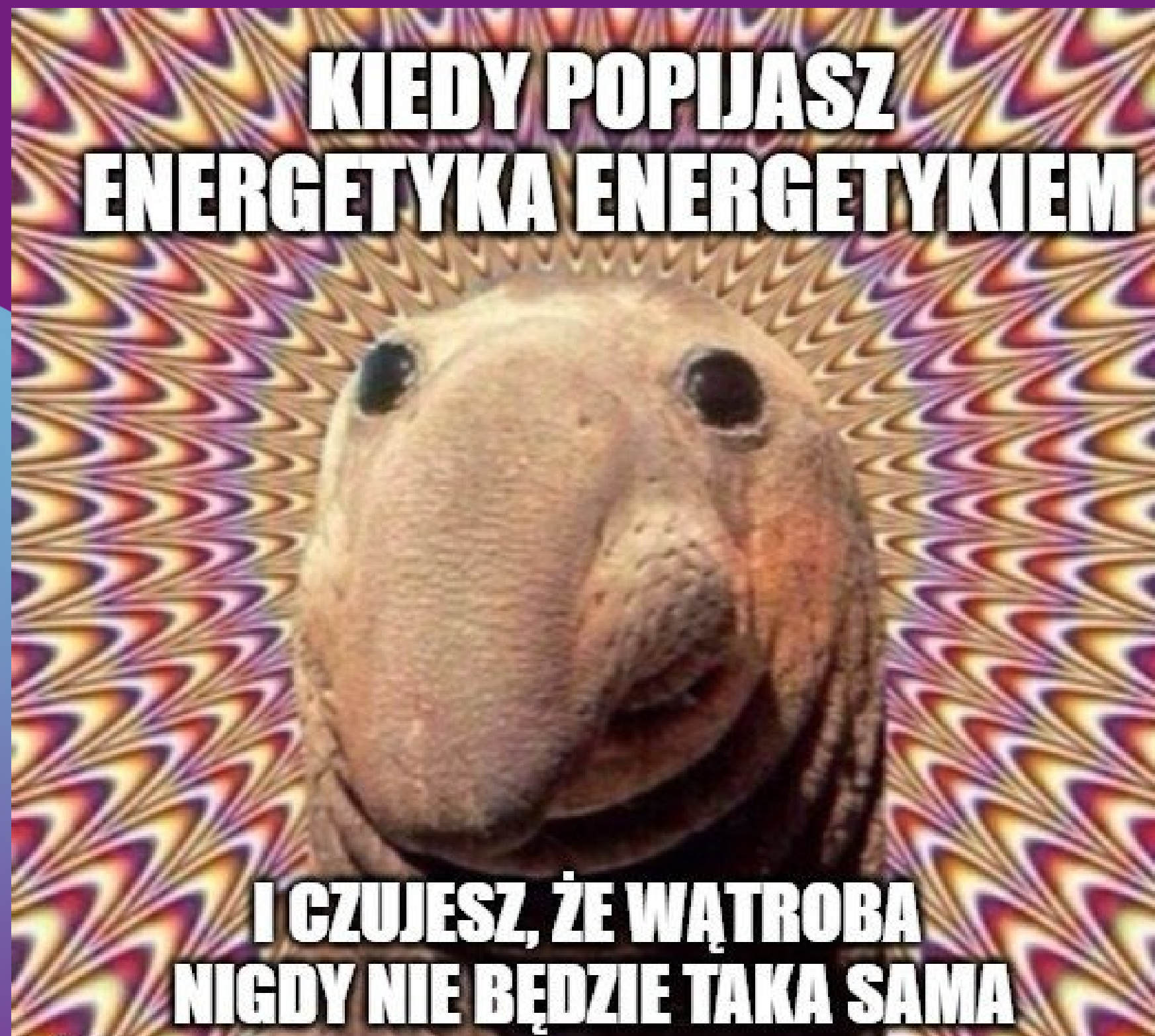
Natomiast groźniejsze jest to, czego od razu nie zauważymy - odwodnienie organizmu, wypłukiwanie magnezu i wapnia, uszkodzenie wątroby. W szczególnie groźnych przypadkach możemy obserwować mdłości, wymioty, napady padaczkowe, zaburzenia oddechowe. Niestety coraz więcej młodych ludzi trafia z takimi właśnie objawami do lekarzy.

Połączenie energetyku z alkoholem lub kawą może stanowić

zagrożenie dla życia.

To wynik tego, że alkohol rozszerza naczynia, a kofeina zawarta w napoju podnosi ciśnienie – co prowadzi do zaburzeń rytmu serca.

Napoje energetyczne budzą spory sprzeciw dietetyków. Są kraje, w których ich sprzedaż została zabroniona. Nie znajdziemy ich między innymi na sklepowych półkach w Danii Islandii i Norwegii.



Celem niniejszej prezentacji jest uświadomienie ryzyka jakie niesie za sobą stosowanie w nadmiarze napojów energetycznych.

Oczywiście substancje te są ogólnodostępne w sklepach. To konsument decyduje co będzie spożywał i w jakiej ilości.

Zachęcamy do rozwagi w sięganiu po tego rodzaju produkty. Zastanówmy się czy tak naprawdę są nam potrzebne?

