

# 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

## CUKIER DODANY\*

skutki nadmiaru spożycia  
przy regularnym piciu napojów energetyzujących

nadwaga

otyłość

insulinooporność

cukrzyca typu II



zaburzenia flory  
bakteryjnej

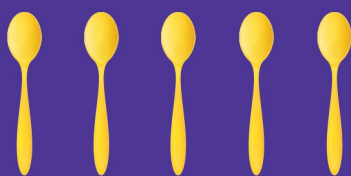
pogorszenie  
jakości snu

wahania poziomu  
glukozy we krwi

próchnica

w 250 ml

> 25 g CUKRU



= 5 łyżeczek

Organizm do prawidłowego funkcjonowania powinien czerpać energię ze spalania węglowodanów, białek i tłuszczów pobranych z odpowiednio zbilansowanych posiłków

**SPOŻYCIE CUKRU PRZY ŚREDNIM ZAPOTRZEBOWANIU KALORYCZNYM (wg WHO):**

**DLA OSOBY DOROSŁEJ <50 g = 10 łyżeczek/dobę**  
**DLA DZIECKA <25 g = 5 łyżeczek/dobę**

\* CUKIER DODANY - to cukier lub syrop (m.in. glukozowo-fruktozowy, syrop cukru inwertowanego) dodawany w procesie produkcji żywności oraz ten, którym sami „dosładzamy” spożywany posiłek



WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W POZNANIU

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