

Napoje Energetyczne



Czym są napoje energetyzujące?

- W skład napojów energetyzujących wchodzi takie składniki, jak: kofeina, tauryna, inozytol, cukry proste, witaminy z grupy B, substancje aromatyzujące, dwutlenek węgla, substancje konserwujące i regulatory kwasowości. Ponadto, w zależności od producenta, ekstrakt z guarany, glukuronolakton czy wyciągi z ziół (np. żeń-szeń i miłorząb japoński).
- Wartość energetyczna napojów energetyzujących wynosi około 45 kcal/100 ml, a zawartość cukrów prostych około 10 g/100 ml napoju. W Polsce zawartość kofeiny w napojach energetyzujących wynosi najczęściej 80 mg/250 ml, tauryny – w granicach 500–1000 mg/250 ml.

Szkodliwy wpływ napojów energetyzujących na zdrowie dzieci

- Składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Kofeina stanowi podstawowy składnik tych napojów, nie jest przy tym zalecana w diecie dzieci, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kofeina negatywnie wpływa na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci.
- Duża dawka cukrów prostych może być czynnikiem rozwoju insulinooporności, która z kolei może doprowadzić do otyłości i cukrzycy.

- Napoje energetyczne zawierają dużą ilość węglowodanów, co wpływa niekorzystnie na stan szkliwa zębów. Dodatkowo badania przeprowadzone przez Cavalcanti i wsp. na 9 przebadanych napojów energetycznych pod kątem oceny pH kwasowości, pokazują, że wszystkie 9 przebadanych napojów energetyzujących charakteryzuje się wysokim stopniem kwasowości, co w połączeniu z wysoką zawartością węglowodanów nieredukujących prowadzi do erozji szkliwa, czyli utraty tkanek twardych zęba.
- Duża zawartość kofeiny i możliwość jej przedawkowania, mogą powodować: pobudliwość, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe. Według WHO nadmierne spożycie kofeiny może wiązać się także z zaburzeniami umysłowymi i zaburzeniami w zachowaniu. Krótkotrwały „zastrzyk energii” w postaci napoju energetyzującego nie może być obojętny dla organizmu człowieka. Otóż po przyplywie energii może pojawić się nagłe osłabienie, senność, znużenie i apatia.
- Kolejnym minusem spożywania napojów energetyzujących jest skrócenie czasu snu i pogorszenie jego jakości, co prowadzi do przemęczenia i osłabiania organizmu. Dotyczy to głównie dzieci w wieku szkolnym. Otóż badania amerykańskie pokazały, że aż 73% młodzieży (12-18 lat) spożywa co najmniej 100 mg kofeiny codziennie. U tych dzieci odnotowano spadek aktywności na zajęciach, co przełożyło się na negatywne wyniki w nauce oraz zaburzenia nastroju. Reasumując napój energetyzujący, który z założenia miał dać siłę do nauki przyniósł zupełnie odwrotny efekt. Dlatego też warto podkreślić jeszcze raz, że napoje energetyczne przeznaczone są wyłącznie do spożycia przez osoby dorosłe. Kanadyjscy naukowcy wyliczyli dzienną zalecaną dawkę kofeiny dla dzieci w przedziale od 6 do 12 roku życia, adekwatnie dla dzieci młodszych około 45mg do maksymalnie 85mg dziennie dla dzieci starszych.
- Napoje energetyzujące to źródło sztucznych dodatków, począwszy od błękitu brylanowego skończywszy na benzoesanie sodu. Sztuczne dodatki nie są korzystne dla zdrowia człowieka, mogą powodować mdłości, wymioty, bóle brzucha, a częste ich spożycie może przyczynić się do rozwoju wielu chorób przewodu pokarmowego, np. wrzodów żołądka.
- Częstym błędem popełnianym przez ludzi jest spożywanie napojów energetycznych w celu zaspokojenia pragnienia. Warto zaznaczyć, że napoje te nie nawadniają organizmu i nie powinno się ich spożywać w takim celu

Grupą szczególnego ryzyka są dzieci z cukrzycą, chorobami sercowo-naczyniowymi, nerek, wątroby, nadczynnością tarczycy oraz dzieci niestabilne emocjonalnie.

Oprócz wspomnianych zdarzeń sercowych często odnotowuje się także incydenty neurologiczne, związane ze spożywaniem energetyków. Ryzyko niebezpiecznych powikłań związanych ze spożywaniem energetyków rośnie w połączeniu tego rodzaju napojów z alkoholem, narkotykami, konopiami indyjskimi, tytoniem czy farmaceutykami. Przykładem takich incydentów są problemy psychiczne, które często występują po połączeniu tych napojów właśnie z alkoholem.

Źródła:

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/napoje-energetyzujace-znaczacym-zrodlem-kofeiny-w-diece-dzieci/>
2. <https://biotechnologia.pl/farmacja/jak-bardzo-szkodliwe-dla-zdrowia-sa-napoje-energetyzujace,21300>
3. <https://www.akademidietetyki.pl/dietetyka/napoje-energetyzujace-co-to-takiego/>
4. <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/szkodliwa-energia-czyli-dlaczego-napoje-energetyzujace-nie-sa-dla-dzieci/>