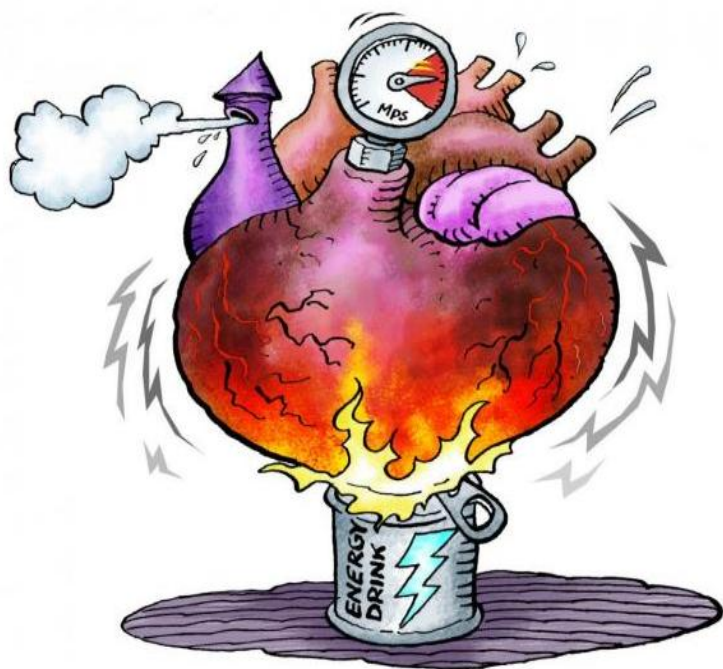


WYBIERAMY ZDROWIE

ENERGETYKOM MÓWIMY STOP



Napoje energetyczne to używka, która może uzależniać.

Być może nawet nie zdajecie sobie sprawy, ale wypicie przez was jednej puszki napoju energetycznego dostarcza takiej dawki kofeiny, ile znajduje się w 6 kawach.

To nie jest zwykły napój, są to środki silnie pobudzające, absolutnie niewskazane dla dzieci i młodzieży, ponieważ zawierają substancje, których młody organizm nie jest jeszcze w stanie odpowiednio rozłożyć i wydalic.

Napoje energetyczne pobudzają organizm i zwalczają senność głównie dzięki zawartej w nich kofeinie.

Jeśli jest jej zbyt dużo, organizm reaguje na nią w sposób podobny, jak w przypadku wypicia zbyt dużej ilości kawy. Pojawiają się więc takie objawy, jak drżenie rąk, kołatanie serca, nadpobudliwość, zawroty głowy czy bóle w klatce piersiowej.

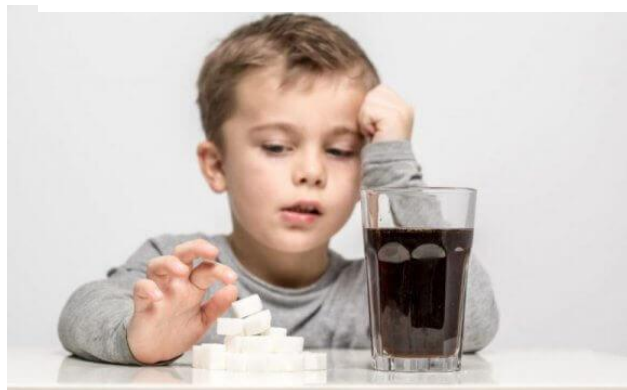
Oddziaływanie kofeiny na organizm polega na pobudzeniu wydzielania adrenaliny, przez co stymuluje się układ nerwowy.

Dzięki temu, spożywając kofeinę w napojach energetyzujących, osiągamy stan wzmożonej koncentracji i czujności, lepszego kojarzenia, przetrwyciężeniu zmęczenia i senności. Kofeina nie jest jednak zalecana w diecie dzieci, właśnie przez opisane powyżej psychoaktywne działanie. Może ona powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie w ciągu doby ilości powyżej 5 mg na kilogram masy ciała, powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi.

Ponadto kofeina negatywnie wpływa na wchłanianie wapnia, co może powodować zaburzenia w tworzeniu kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu u dzieci.



Kolejną szkodliwą substancją jest tauryna, która ma wydłużać działanie kofeiny, a w nadmiarze jest szkodliwa dla młodego organizmu i prowadzi do jego osłabienia. Inne substancje, jak inozytol czy glukuronolakton, szkodzą wątrobie.



Napoje energetyczne zawierają co prawda witaminy z grupy B, ale zazwyczaj są one syntetyczne i trudno przyswajalne dla organizmu.

Poza tym w „energy drinkach” znajduje się wiele ok. 7 łyżeczek na puszkę- cukrów złożonych, które są powodem otyłości oraz sprzyjają występowaniu próchnicy u dzieci.

Napoje energetyczne nafaszerowane są także konserwantami, regulatorami i barwnikami, które

także wywierają szkodliwy wpływ na młody, wciąż rozwijający się i kształtujący, organizm. Najbardziej niebezpieczne jest to, czego od razu nie zauważymy, co będzie działało się w nas – odwodnienie organizmu, wypłukiwanie magnezu i wapnia, uszkodzenie wątroby. W szczególnie groźnych przypadkach możemy obserwować mdłości, wymioty, napady padaczkowe, zaburzenia oddechowe.

Nadmierne spożywanie napojów energetycznych zwiększa także ryzyko zachorowania na takie choroby, jak cukrzyca czy arytmia oraz może doprowadzić do kłopotów z nerkami. W skrajnych wypadkach może dojść nawet do zapaści, zakończonej śmiercią. Kilka takich przypadków miało już miejsce w USA.



Dla kogo wynaleziono napoje energetyzujące?

Na pewno nie dla każdego z nas, a już na pewno nie dla dzieci. Są one adresowane do osób wykonujących krótkotrwały wysiłek fizyczny i psychiczny, będący ponad ich siły. Mają na celu zwiększyć wydolność organizmu, poprawić koncentrację i przeciwdziałać zmęczeniu ale będzie to działanie krótkotrwałe. Przyływ energii na 15-30 minut to wszystko, czego możemy oczekiwać.

Efekty przedawkowania pojawiają się, gdy spożywamy dodatkowo produkty zawierające kofeinę – jak np. czekolada, cola, czy niektóre tabletki przeciwbólowe.

Nie mogą być pite przez dzieci, co jest oznaczone na opakowaniach napojów energetycznych. Dolna granica wieku to ok. 12 lat, ale większość medyków jest zgodna, że powinna ona wynosić 16-18 lat.

W trosce o młodsze dzieci profilaktyczne działania w oparciu o założenia Kampanii Edukacyjnej „Dopalaczom mówimy STOP – wybieramy zdrowie”.