

СКОЛЬКО МОЖНО ПИТЬ...

Реклама уверяет, что энергетические напитки подзаряжают нас энергией, снимают стрессы и перегрузки. Однако производители ничего не говорят о вреде для здоровья, который может нанести систематическое употребление таких напитков. Так, кратковременный подъем активности такими напитками рано или поздно может обернуться усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией. Энерготоники стали палочкой-выручалочкой для всех, кто устал, но должен держать себя в хорошей форме.

Почти все энерготоники газированы, что ускоряет их действие. Растворенные в них углеводы (глюкоза) быстро проникают в кровь и обеспечивают энергией мышцы, мозг и другие жизненно важные органы, моментально придают бодрость. Витамины группы В необходимы для нормальной работы нервной системы. Однако, энерготоники содержат повышенную дозу этих витаминов, что чревато учащенным сердцебиением, дрожью в руках и ногах. Энергетические напитки можно потреблять в строгом соответствии с дозировкой: максимальная – две банки в сутки. Превышение дозы может привести к увеличению артериального давления или уровня содержания сахара в крови, возможны также тахикардия, повышенная нервозность, депрессия. Опаснее всего, что в результате систематического потребления энергетических напитков возникает кофейновая зависимость, которую не снять чашкой кофе. В продаже есть специальные энергетические напитки, которые имеют в составе углеводы не моментального, а пролонгированного действия. Они усваиваются медленнее, но обеспечивают организму повышенную активность в течение длительного времени. С этой категорией напитков нужно быть очень осторожными – они не снабжают энергией, а лишь оказывают бодрящее действие. Содержащиеся в них биостимуляторы – кофеин, теин, экстракт женьшеня или гуарана – просто заставляют организм активно расходовать собственные ресурсы. При передозировке кофеина, теина возможны тахикардия, нервозность, депрессивное состояние. Переизбыток женьшеня способен повысить артериальное давление, вызвать головокружение, кровотечения и др. А высокое содержание экстракта гуарана часто влечет за собой нарушение сердечного ритма, нервозность, чрезмерную возбудимость, судороги, ухудшает свертываемость крови. Врачи у заядлых любителей энерготоников обнаруживают целый букет болезней. Плюс еще недомогания в виде бессонницы, быстрой утомляемости и даже общего истощения организма.

Бессвязная речь, нервный тик, нарушение сердцебиения, а также раздражительность и нервозность – признаки алкогольного опьянения. Такие же симптомы наблюдаются у тех людей, которые регулярно и помногу потребляют энерготоники.

Врач-гигиенист отделения гигиены питания

Е.В. Кустрей