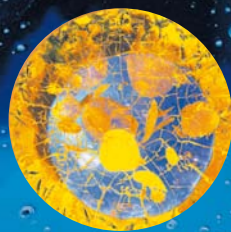


**Если все же вы решили употребить энергетический напиток, помните о следующих правилах:**

- ◆ Не превышайте суточную дозу кофеина.
- ◆ Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.
- ◆ Не стоит пить энергетические напитки после спортивной тренировки – как спорт, так и напитки повышают кровяное давление.
- ◆ Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.
- ◆ Избегайте смешивать энергетические напитки и другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе) – иначе вы можете превысить допустимую дозу.
- ◆ Многие напитки высококалорийны.
- ◆ Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем (что часто делают завсегдатаи клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие. Результат – малоприятная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.



## Контактные адреса и телефоны,

обратившись по которым,  
Вы можете получить ответы  
на интересующие Вас вопросы  
и помощь специалиста:

**ГБУЗ «Тверской областной  
клинический наркологический  
диспансер»**

г. Тверь, ул. Королёва, д. 10.  
Тел.: 51-52-80, 51-52-38,  
72-13-80, 51-59-01, 50-44-44

**ГБУЗ «ТОКНД», отделение  
медико-психологической помощи  
для детей и подростков**

г. Тверь, Перекопский переулок,  
д. 13.  
Тел. 555-195

**ГБУЗ «ТОКНД»,  
стационар**

г. Тверь,  
Королёва, д. 10  
Тел.: 51-66-23, 51-59-01

**Телефон поддержки 559-590**

**E-mail: tverond@mail.ru  
Сайт: tverond.ru  
Код города 8 (4822)**

Средства для издания данной печатной продукции выделены в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, психотропными веществами и их незаконному обороту в Тверской области на 2010–2012 годы».

# Энергетические напитки

«Энергетики»





В последнее время на отечественном рынке появилось большое количество энергетических напитков. Как правило, напитки содержат тонизирующие вещества, чаще всего кофеин (в некоторых случаях вместо кофеина в составе заявляются экстракты гуараны, чая или мате, содержащие кофеин, или же кофеин под другими названиями: матеин, теин) и другие стимуляторы: теобромин и теофиллин (алкалоиды какао), а также витамины, углеводы – как легкоусвояемый источник энергии (глюкоза, сахароза), адаптогены, таурин и т. д. Таурин – это аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме в определенном объеме, помогая обмену веществ. Но, по утверждению зарубежных исследователей, наше тело само регулирует количество этой аминокислоты, не нуждаясь в дополнительном притоке ее извне. Что касается адаптогенов, то это группа препаратов природного или искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий. Они бывают растительного происхождения (родиола розовая, женьшень, элеутерококк, аралия, астрагал, золототысячник, эхинаcea пурпурная и др.), минерального (мумиё), животного, в том числе препараты продуктов жизнедеятельности животных (панты северного оленя – цыгапан, пантокрин, продукты жизнедеятельности пчёл – апилак и др.); синтетические (трекрезан). В энергетических напитках также может содержаться карнитин. Это естественный компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц. Кроме того, он повышает аппетит.

В напитках вышеперечисленные вещества смешиваются в различных пропорциях. Разумеется, при этом добавляются и те, без которых немыслима современная пищевая промышленность: консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы, красители, ароматизаторы и прочие компоненты.

Энергетики – сильногазированные напитки, что способствует более быстрому усвоению компонентов и наступлению эффекта.

С учетом возможного потребления более одной банки в день (обычный объём упаковки 200–330 мл) безалкогольные энергетические напитки могут причинить вред здоровью детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности.

Следует признать, что надпись на банках с энергетическими напитками честно предупреждает – максимальная суточная доза – 250 мл. То есть, выпивая, скажем, банку объемом в пол-литра (500 мл), вы уже превышаете допустимый максимум.

Энергетические напитки иногда условно разделяют на группы: одни содержат больше кофеина, другие – витаминов и углеводов. Считается, что «кофейные» напитки предпочитают те, кому приходится работать и учиться по ночам, а «витаминно-углеводные» – те, кто проводит свободное время в спортзале. Это связано с тем, что энергетические напитки содержат комплекс витаминов и глюкозы. Глюкоза быстро проникает в кровь, участвует в окислительных процессах и обеспечивает энергией мышцы, мозг и другие жизненно важные органы. Однако витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

Производители могут заявлять, что стимулирующее действие энергетика длится 3–4 часа (кофе – только 1–2 часа), однако ссылок на соответствующие клинические испытания не приводится.

Важно понимать, что содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т. е. выполняет функцию ключа, вернее, отмычки. Другими

словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Кроме того, если предположить, что витамины и некоторые естественные вещества, входящие в состав энергетических напитков, выведутся через продукты распада, то все равно остаются искусственные красители, регуляторы кислотности и прочие добавки, которые могут накапливаться в органах, и неизвестно, к каким последствиям это может привести. К тому же чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их. Поскольку большинство составляющих энергетиков воздействуют в первую очередь на нервную систему, то страдать быстрее всех начинает именно она. Стимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если употреблять их каждый день.

Не стоит увлекаться энергетиками людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Как любой газированный напиток, он может вызвать обострение заболеваний.

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов полезного в этих напитках мало. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков (даже по баночке в день) может спровоцировать проблемы со здоровьем.

