**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ** РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОМНИТЕ!

Употребляя энергетические напитки, мы обманываем собственный организм!

' /1

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ-**

**история еще одного обмана**

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

### - Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей

- Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!

НО ТАК ЛИ БЕЗОБИДНЫ ЭТИ ВЕЩЕСТВА,

А ТЕМ БОЛЕЕ -ИХ СОЧЕТАНИЕ?

Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

**РИА АМИ** для Министерства здравоохранения Российской Федерации

# Безалкогольные энергетические напитки

* В состав энергетических напитков входят вода, синте­ тический кофеин - основное действующее вещест­ во, углекислота для газирования напитка, витамины **и** микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делаю­ щие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

# Кофеин

* Кофеин - основной и обязательный фармаколо­ гически активный компонент всех энергетиков.
* Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
* Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать **психомоторное возбуждение, раздражитель­ ность, бессонницу, другие симптомы психиче­ ского и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**
* Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофе­ инсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

## Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма

**и проводимости, при глаукоме,**

**а также в случаях индивидуальной непереносимости.**

* Почки испытывают повышенную нагрузку, орга­ низм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества - в том числе калий, каль­ ций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

# Алкогольные энергетические напитки

* **Сочетанное действие кофеина и этилового спирта** является принципиальным отличием алко­ гольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновре­ менного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противополож­ ное влияние на центральную нервную систему, - седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) - является предметом пристального внимания многих исследований.
* Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.
* Отрицательное влияние алкогольных энергетиче­ ских напитков на сложные биохимические процес­ сы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических ре­ акций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напит­ ков с последующим формированием алко­ гольной зависимости.**

# Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

* Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и вита­ минов.
* Однако при регулярном употреблении энерге­ тических напитков биологические активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение **беспокойства, нервозности, раздражитель­ ности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**
* Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество **таурин,** который может вызвать тяжелые аллергические реакции.
* Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энер­ гетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрас­ положенности.
* В состав тонизирующих энергетических на­ питков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, уси­ лители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответствен­ но, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

## «Бодрость взаймы» неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем.

**Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем!**