

Несколько лет назад вошли в моду энергетические напитки. Забавная реклама, привлекательный дизайн упаковки, заманчивое наименование — всё это способствует росту популярности этих напитков. Нередко видишь молодых людей с яркой баночкой в руке, а то и 8-10-летних детей, потягивающих энергетик. В большинстве случаев родители даже не интересуются и подчас не осведомлены о том, что их дети потребляют энергетики.

Уважаемые родители, давайте разберёмся, что же кроется за красивой этикеткой!!!

Вред энергетиков на организм человека

Основными приверженцами этого сомнительного напитка являются именно дети и подростки, которым такие компоненты, как, например, кофеин, категорически не рекомендуется употреблять.

И это далеко не все аргументы, которые свидетельствуют против энергетиков:

1. Эти напитки, в отличие от обычных прохладительных вод, нельзя употреблять бесконтрольно, без соблюдения дозировки: превышение нормы может привести к приступу гипертонии или скачку уровня глюкозы в крови у людей, страдающих диабетом и гипертонией. В ряде стран энергетики не продаются в обычных продуктовых магазинах, а только в аптечной сети.
2. Наличие в энергетиках витаминов вовсе не делает их полезными — витамины приносят пользу лишь при дозированном приёме.
3. Утверждение о том, что напиток даёт дополнительную энергию, в корне неверно — он лишь высвобождает собственную энергию организма, что со временем обязательно принесёт негативные плоды. Представьте, что произойдёт, если вы станете нещадно хлестать кнутом уставшую лошадь, принуждая её бежать быстрее. Так и с организмом — со временем он ответит на постоянную стимуляцию бессонницей, упадком сил, раздражительностью и даже депрессией.
4. Передозировка кофеином с течением времени вызовет привыкание, а также истощение нервной системы. Человеку потребуются всё большие и большие дозы, чтобы подхлестнуть организм. Следствием может стать тахикардия (учащение сердечного ритма), перевозбуждение и хроническое нарушение сна. Как уже говорилось выше, кофеин категорически не рекомендован для детского организма. *Злоупотребление энергетиками может привести к неврологическим расстройствам*
5. Энергетики стимулируют повышенное мочеотделение, а с мочой из организма уходят ценные микроэлементы, например, калий, необходимый для работы сердечной мышцы.

На основании информации об энергетиках можно сделать следующие выводы:

- энергетические напитки категорически не рекомендуются к употреблению детьми, особенно младшими подростками;
- бесконтрольный приём энергетиков опасен для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, заболеваниями центральной нервной системы.

Симптомы отравления энергетиком

От чрезмерного употребления энергетических напитков возможно появление следующих симптомов передозировки:

- учащённое сердцебиение;

- повышенное артериальное давление;
- бессонница;
- нервозность;
- покраснение лица;
- расстройство желудка;
- тремор, дрожь в руках;
- нарушение координации;
- повышение температуры тела;
- спутанность сознания и его потеря.

Со временем при частом применении энергетиков расшатывается нервная система, появляется расстройство желудочно-кишечного тракта. При частой передозировке у человека может возникнуть расстройство психики. **В редких случаях при сильной передозировке энергетиками отмечены случаи смерти от остановки сердца.**

Первая помощь при отравлении энергетическими напитками

В случае если после употребления энергетического напитка человеку стало плохо ему нужно оказать первую помощь. В тяжёлых случаях нужно доставить больного в медицинское учреждение.

1. Очистить желудок от остатков напитка, вызвав рвоту.
2. Обеспечить доступ свежего воздуха.
3. Приём сорбентов и обильное питье помогут быстрее организму очиститься.
4. Если человеку стало очень плохо, у него учащённое сердцебиение, красное лицо, повышенное давление или он потерял сознание, то не медлите — вызывайте скорую помощь.

Но опаснее всего, употребление подростками алкогольных и спиртосодержащих энергетиков. Под алкогольными энергетиками подразумеваются напитки с содержанием этилового спирта менее 15% объема готовой продукции и содержащие при этом тонизирующие вещества. Именно такие алкогольные напитки опасны тем, что вызывают привыкание и ускоряют появление алкогольной зависимости у граждан.

С 1 января запрещено производство и продажа алкоголесодержащих энергетических напитков на территории России.

В настоящее время на федеральном уровне ограничений на продажу безалкогольных энергетиков не установлено.