

## Опасная энергия.

**ЭНЕРГЕТИК** – средне- или сильногазированный напиток, содержащий:

**Кофеин** – сильно нагружает сердце;

**Глюкоза** – мгновенно всасывается в кровь; может привести к развитию сахарного диабета;

**Гуарана, женьшень** – в больших количествах опасны для сердца;

**Таурин** – при передозировке разрушает клетки мозга;

**Витамин В** – избыток вызывает учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.

Одна порция большинства энергетических напитков содержит дозу кофеина, равную трем чашкам кофе и **14 чайных ложек сахара**.

Производители утверждают, что эти напитки повышают работоспособность, придают сил и энергии. А на самом деле, вы используете собственные энергетические ресурсы, берёте у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде нарушения обмена веществ, истощения, усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

**Через 10 минут** после того, как вы выпьете энергетический напиток, кофеин попадает в кровоток примерно. Частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают увеличиваться.

**Через 15-45 минут** – время максимальной концентрации кофеина в вашем кровотоке. Вы будете чувствовать себя более бодрым.

**Через 30-50 минут** – весь кофеин полностью поглощен организмом.

**Через 1 час** – ваш организм начинает испытывать резкое падение уровня сахара в крови, а также эффекты снижения уровня кофеина. Вы начинаете испытывать усталость, энергетические уровни начинают снижаться.

**Через 5-6 часов** – это период полувыведения кофеина, то есть уменьшается содержание кофеина в вашем кровотоке на 50%.

**Через 12 часов** – это время, за которое у большинства людей кофеин полностью выводится из крови. Скорость, с которой это происходит, зависит от многих факторов, от возраста до физической подготовки и уровня здоровья.

**Через 12-24 часа** – люди, которые регулярно пьют напитки с кофеином, могут ощущать синдром отмены через 12-24 часа после последнего употребления. Эти симптомы часто включают головную боль, раздражительность, запор.

### **Стоит помнить:**

- Запрещено употреблять энергетики после занятий спортом – и то, и другое повышает давление. Кто знает, каков запас прочности вашей системы кровообращения?

- Запрещено смешивать энергетики с алкоголем, потому что кофеин повышает кровяное давление и активизирует ресурсы организма, а алкоголь наоборот угнетает деятельность центральной нервной системы. В результате эта смесь очень плохо действует на сердце, а также возникает реальная опасность сердечного приступа.

Кстати, Во Франции, Норвегии и Дании энергетики запрещены из-за возможности передозировки и ее последствий, продаются только в аптеках, и отпускаются исключительно по назначению врача.