

Вред энергетических напитков для подростков

Энергетические напитки продаются везде и, к сожалению, не имеют возрастных ограничений в продажах. А ведь вред энергетических напитков для подростков просто невероятен. Реклама уверяет, что энергетический напиток мгновенно придаст сил и бодрости, а вот какие последствия придут после этого она не рассказывает.

В основе любого энергетического напитка кофеин, который имеет мощное стимулирующее и бодрящее воздействие. Кроме кофеина применяются также кофеиносодержащие добавки (женьшень, гуарана, матеин) или какие-либо другие стимуляторы, аналогичные по действию. Из легкоусваиваемых углеводов используется сахар и глюкоза, которые способны моментально проникать в кровь и заставлять усиленно работать внутренние органы. В некоторые энергетики производитель добавляет большую дозу витамина В или С, но это не удовлетворяет суточную потребность организма. Ко всему прочему, в энергетические напитки добавляют красители, консерванты и добавки.

Можно только представить, какой непоправимый вред энергетических напитков для подростков.

Формирующаяся психика и нервная система подростков больше всего подвержена негативному влиянию, кроме того, все органы и здоровье в целом подвергаются атаке. Энергетические напитки имеют массу побочных эффектов. Как особо опасные можно отметить скачки давления, нарушения в работе сердца, быстрая утомляемость, различные нарушения сна, истощение нервной системы. Немаловажный вред энергетических напитков для подростков связан с привыканием и быстрым переходом в зависимость (не зря некоторые врачи сравнивают энергетики с наркотическими веществами).

Многие производители изготавливают алкогольные энергетики. И, как правило, подросткам такие энергетики продают. В связи с этим вред энергетических напитков для подростков крайне опасен перерастанием в алкогольную зависимость. Прием энергетических напитков вместе с алкоголем делает отсрочку опьянения. Ощущение трезвости за счет кофеина придает больше энергии, что может привести к необдуманным и агрессивным действиям молодых людей. Говоря проще, алкогольное воздействие скрывается за бодрящим стимулирующим эффектом энергетика.

По некоторым данным, вещества в составе энергетических напитков способны накапливаться в организме и могут привести к развитию опухолей различного характера. Кроме того постоянное злоупотребление такими напитками может пагубно влиять на желудок и вообще весь пищеварительный тракт, инициируя различные болезни вплоть до язвы.

Юным спортсменам не следует забывать о большой калорийности энергетиков, а также об их возможности обезвоживать организм. Стоматологи бьют тревогу потому, что прием таких сильных тонизирующих средств может разрушительным образом сказаться на эмали зубов.

Подводя итог, можно сказать, что вред энергетических напитков для подростков носит мощный разрушительный характер и категорически противопоказан для данной категории лиц.

Энергетики с дерева, куста и пасеки

Отличная альтернатива синтетическим напиткам – природные стимуляторы. Впрочем, с ними тоже нужно быть осторожными.

Напиток студентов и трудолюбивых

На Древнем Востоке кофе считался напитком воинов и философов придающим силы в походах и прибавляющим мудрости.

Говорить о влиянии кофе на здоровье в общем нельзя: оно зависит и от индивидуального состояния организма, и от сорта кофе, и от способа приготовления напитка. Ученые до сих пор находят все новые аргументы и за, и против кофе. Уверенно можно сказать одно: во всем надо

знать меру (впрочем, это золотое правило касается всего на свете). Маленькой чашечки перед ответственным делом будет вполне достаточно. Передозировка же может повлечь тошноту, усиленное сердцебиение, тревожность, сердечную аритмию и дрожь в руках.

И самое главное – напиток способен вызвать привыкание и, как следствие, зависимость. Если вы видели людей, которые не успели выпить свой привычный утренний кофе, вы понимаете, о чем идет речь.

Чай вносит ясность

Чаепитие – не только приятное, но и весьма полезное занятие. Содержащийся в чае танин тонизирует желудок, отчего улучшается пищеварение. Чашечка чая после сытного обеда поможет справиться со съеденным, нормализует работу сердца, расширит сосуды, простимулирует работу почек, дыхательной системы и обмен веществ в целом. Также чай (особенно зеленый) способствует выведению из организма вредных веществ.

Любопытно, что некоторых чай бодрит, а другие без вечерней чашки не могут уснуть. Эффект зависит от способа приготовления, то есть заваривания чая. Хотя в сухом чае кофеина даже больше, чем в кофейных зернах, на заварку его расходуется заметно меньше, чем в кофе. Крепкий чай действует на нервную систему возбуждающе, а слабый, наоборот, успокаивающе.

Ясность мышления и работоспособность появляются потому, что чай улучшает кровоснабжение мозга, снижает усталость нервных клеток. Вы чувствуете себя отдохнувшими, настроение улучшается, появляются внутреннее спокойствие и естественная энергия.

Женьшень – корень жизни

Основные свойства женьшеня, благодаря которым он прописался на кухонных полочках и в ящиках офисных столов, – общеукрепляющие, иммуностимулирующие, способность защищать уставший организм от действия стресса. Важно, что тонизирующее действие женьшеня, как и чая, не сопровождается истощением нервных клеток.

Корень женьшеня растет медленно, и за 4–6 лет он успевает накопить массу полезных веществ. Его настойка оказывает на организм почти волшебное действие: нормализует обмен веществ, активизирует работу сердца и сосудов, стимулирует эндокринную систему. Словом, употребление настойки женьшеня будет отличной поддержкой для зрелого организма.

Элеутерококк: женьшень по-русски

Элеутерококк по своим свойствам близок к женьшеню (на Западе его так и называют – сибирский женьшень). Главная его функция – тонизирование центральной нервной системы. Эффект после принятия настойки наступает быстро (в течение часа), но, увы, ненадолго (3–4 часа). Но пока препарат действует, нормализуется кровяное давление, уходит сонливость, повышается умственная трудоспособность.

Кстати, экстракт элеутерококка входит в состав напитка «Байкал». Именно он вместе с экстрактом зверобоя обеспечивает тонизирующий эффект этой газировки.

Лимонник: не спать и видеть в темноте

Плоды лимонника – это третий брат женьшеня. Настойка из плодов обладает схожими тонизирующими, освежающими и стимулирующими свойствами. Особенно хорошо они проявляются во время напряженной умственной работы, которая требует сосредоточенности и внимания.

Есть у лимонника и уникальные свойства. В частности, он повышает остроту зрения и способность глаз адаптироваться к темноте. Ускоряет процесс акклиматизации при резкой смене погодных условий. Бережет от гриппа и простуд.

Красные ягоды этого растения богаты калием, селеном и йодом, содержат разнообразные эфирные масла и дубильные вещества, минералы, витамины.

Мед с молоком

Еще один натуральный продукт, оказывающий благоприятное воздействие на организм человека, – пчелиное маточное молочко. Пчелы-труяги откладывают его в отдельные ячейки для развития

в них личинок матки. Выращенные таким образом пчелы-матки живут в 65 раз дольше обычных пчел!

Последствия потребления пчелиного молочка человеком не так заметны на глаз, но тоже приятны. При систематическом употреблении маточное молочко улучшает работу органов кровоснабжения, стимулирует обмен веществ, нормализует артериальное давление, повышает жизненный тонус и трудоспособность, способствует улучшению памяти и укрепляет иммунитет.

Вообще, продукты, производимые пчелами, приносят человеку колоссальную пользу. Мед поможет при нервном истощении, при многих желудочных болезнях. В нем есть практически все необходимые человеку элементы, и они отлично усваиваются организмом. Оцените сами: наша кровь состоит из 24 микроэлементов, 22 из которых есть в меде!

Если использовать мед в качестве подсластителя для перечисленных выше природных энергетиков, можно убить двух зайцев, соединив приятное с полезным.

Какие «батарейки» выбрать для организма – каждый решает сам. Но может ли холодная шипучка сравниться с ароматным чаем с лимонником и медом?