

РЕКЛАМА ЗАРЯЖАЕТ И ЗАРАЖАЕТ

Пока подростки заодно с ребятами постарше потихоньку заряжаются, спиваются, попадают в реанимацию, реклама твердит о том, как энергетики окрыляют, бодрят тело и дух, открывают новые горизонты. А горизонты, прямо скажем, не самые светлые и широкие. - Молодежь подсела на эти энергетики только по одной причине - это модно. Все пьют, везде рекламируют - значит, и мне надо! Для подростков к тому же это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано «до 18», а раз выпил - значит, уже большой!

С употреблением «энергетиков» было связано несколько судебных разбирательств. Один из ирландских спортсменов умер прямо на баскетбольной площадке, после того, как выпил три банки энергетического напитка, а в Швеции трое скончались на дискотеке, смешав энергетический напиток с алкоголем.



Факты об энергетических

Энергетические напитки. Вред или польза?



Социальный педагог,



Как порадовали мир энергетические напитки! Ты, наверное, тоже пробовал подзарядиться модной «батарейкой»? Шипящие пузырьки вливают веселый драйв, за спиной вырастают крылья – прощай, состояние сонной мухи, теперь можно осилить долгие и ритмичные танцы на дискотеки – адреналина на все хватит! **Но почему многие страны запретили их производство? Что же такое энергетические напитки: вред или польза? Давай разберемся.**



Полезь энергетических напитков

- Энерготоники зарядят энергией и порадуют организм восстанавливающими добавками: благодаря им углеводы сгорят гораздо эффективней, а ты восстановишься после тяжелой нагрузки куда быстрее;
- Энергетические напитки не приедаются, действуют моментально и ощущение бодрости длится вдвое дольше, чем после того же кофе.
- Употреблять их можно всюду – в машине, на танцполе или горнолыжном подъемнике, где нет возможности выпить чайку или кофе.

Вред энергетических напитков

- Медики выяснили, что одна-единственная энергетическая бутылочка увеличивает риск сердечного приступа или еще грустнее – инсульта на целых 30%.

А еще энергетические напитки совсем нельзя пить детям, будущим мамам,

диабетикам, легко возбудимым людям;

- После приема энергетиков тебя ждет неизбежный спад: раздражительность и чувство измотанности может преследовать несколько дней.

- Кофеин в составе энергетиков истощает твои нервы и ведет к привыканию, а витамин В провоцирует дрожь в руках и ногах – ты считал, это только от наркотиков?

- В тониках высокая концентрация глюкуронолактона и таурина. Эксперты считают это опасным, ведь разумную дневную дозу они превышают в 500 раз.

- Сначала энергетика кажутся выходом – прощай хандра, организм включен «на полную»! Но дальше он просит увеличить дозу: еще и еще – тебе это что-нибудь напоминает?

- И очень опасно соединение энергетиков с алкоголем. В алкогольно-энергетическом коктейле ты даже не почувствуешь, настолько легко он пьется. Да и цветная бутылочка выглядит по-детски безобидно, рекламируется как тонизирующее, а энергетик резко усиливает действие низкокачественного спирта.

Пожалуй, не слишком радужная картина получилась – вред энергетических напитков явно перевешивает пользу.



Какой вывод можно сделать из данной информации?

- совершенно очевидно, что «энергетики» не принесут организму никакой пользы;

- никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет, и они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем. После того, как действие стимулятора заканчивается, человек добавляет новую дозу, а потом ещё;

- помните, что энергетические напитки абсолютно противопоказаны беременным, детям и подросткам, людям старше 50 лет, а также тем, кто страдает какими-либо хроническими заболеваниями.



Берегите здоровье своих детей!!!

От энергетических напитков умирают люди.

1. В 2009 году в Пензенской области трагично закончилась вечеринка. 17-летняя девушка скончалась от передозировки энергетическим напитком, который вызвал кровоизлияние в печень;

2. В 2010 году в Нижегородской области во время вечеринки в развлекательном комплексе скончался 20-летний юноша, который до этого выпил пол-литра энергетического напитка. Спасти юношу не смогла и прибывшая на место происшествия скорая помощь;

3. В феврале 2011 года в ночном клубе в драке погиб молодой человек. Причиной смерти стала острая коронарная недостаточность. Было установлено, что до этого парень пил «энергетик»;

4. В июле 2011г. умер 15-летний подросток в Ханты-Мансийском автономном округе. Тело мальчика было обнаружено 15 июля в подъезде одного из домов Нижневартовска. Выяснилось, что школьник шел в гости к знакомой, однако

перед этим выпил несколько банок безалкогольного энергетического напитка.

Неоднократные случаи смерти, перед которой человек употреблял именно «энергетик», заставили внимательнее присмотреться к этим напиткам, которые в скором времени могут стать недоступны для подростков.



Родителям на заметку о вреде и пользе энергетических напитков

Социальный педагог,

Что такое энергетический напиток

Энергетические напитки сегодня пьют многие, и в основном это молодые люди и подростки. Взрослые тоже «заряжаются» баночкой энергетика, объясняя это тем, что им не помогает даже крепкий кофе или экстракт лимонника.



Конечно, реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их — это «круто» и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить — на спортивных площадках и в тренажёрных залах.

Что же такое энергетические напитки? Действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе, а также сделать нас классными спортсменами и танцорами?

Энергетические напитки появились на рынке в последней четверти XX века, когда один австрийский предприниматель, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Первым энергетическим напитком массового производства стал «Red Bull».

Сегодня мнения учёных и специалистов разделяются: кто-то считает «энергетики» вполне безобидными, как и обычная газировка; другие, напротив, утверждают, что они могут действовать, как наркотики, и уж точно вызывают привыкание и зависимость.

Всем известны традиционные тонизирующие напитки - чай и кофе. Но

совсем недавно на прилавках магазинов появилось множество загадочных «энергетических напитков и продуктов», обещающих невиданный прилив сил после их употребления.

Энергетические напитки — безалкогольные или слабоалкогольные напитки, способные стимулировать центральную нервную систему человека и повышать работоспособность.



Что же содержится в энергетических напитках?

Производится их в мире сегодня десятки наименований, но состав в принципе один и тот же. Прежде всего, в их состав входят сахароза и глюкоза. Первое — это обычный сахар, второе — основное питательное вещество для организма, образующееся при расщеплении крахмала и дисахаридов — веществ, поступающих в организм с пищей. Конечно, во всех

«энергетиках» есть кофеин — самый известный психостимулятор, который есть не только в кофе, но и в чае, орехах кола и т. д. Кофеин уменьшает сонливость и чувство усталости, ускоряет пульс и помогает человеку выдерживать умственные нагрузки.

Однако всё это — временный эффект, а сменяется он ещё большей усталостью.

Передозировка кофеина приводит к раздражительности и нервозности, бессоннице и нарушениям сердечного ритма. Если не прекратить употребление кофеина в больших дозах, то начнутся боли в животе, судороги, потом повреждение мышц и разрушение нервной системы. **В конечном итоге это приведёт к смерти.**