

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЧИМ МОЖУТЬ БУТИ
НЕБЕЗПЕЧНІ ЕНЕРГЕТИЧНІ
НАПОЇ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська область,
місто Кропивницький,
вул. Княгині Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
ми на сайті: nmc.dsns.gov.ua/kr



ми у Facebook:



У 1903 році людина вперше піднялась у небо на крилах літака. Трохи більше ніж 80 років потому австрійська компанія запропонувала своїм споживачам інші «крила» — енергетичний напій Red Bull, чий рекламний слоган став, мабуть, одним із найвпізнаваніших на ринку. Сьогодні на полицях магазинів у всьому світі представлені близько 200 брендів енергетичних напоїв. Вони обіцяють споживачам підвищену ефективність і приплив енергії. Водночас деякі країни вживають заходів, щоб цьому запобігти. Чим небезпечні енергетики?

Склад енергетичних напоїв

Ключову роль у складі енергетичних напоїв відіграє кофеїн. Він стимулює розумову діяльність і підвищує серцево-судинну витривалість, завдяки чому фізична активність дається простіше.

Таурин - другий компонент, що зустрічається в переважній більшості енергетичних напоїв. Це амінокислота, яка накопичується в м'язових тканинах і тимчасово покращує роботу серцевого м'яза. Хоча з останнім твердженням згодні не всі. Серед експертів є думки, що вплив таурину на організм мінімальний, або його немає взагалі.

Екстракти гуарани і женьшеню - рослинні компоненти зі стимулювальними властивостями: вони підвищують тонус і зменшують біль під час фізичних навантажень, виводячи молочну кислоту з м'язових тканин.

Прискоренню обміну речовин і окисленню жирних кислот сприяє карнітин. Він також знижує стомлюваність м'язів, допомагаючи позбутися фізичної втоми.

Чим шкідливі енергетичні напої

Серцево-судинна система

Кофеїн стимулює не тільки головний мозок, але й серцево-судинну систему. Це може призводити до підвищення артеріального тиску, зменшення

кількості калію в крові та, як наслідок, виникнення аритмії. Особливо небезпечним є вживання енергетичних напоїв для дітей та підлітків, у яких часто трапляється інтоксикація кофеїном.

Шлунково-кишковий тракт

Велика кількість цукру в енергетичних напоях може бути причиною здуття, нудоти, блювання та діареї. Тривале вживання таких напоїв може призвести до серйозніших захворювань шлунково-кишкового тракту.

Нирки та сечовидільна система

Ви, можливо, помічали, як після горнятка кави хочеться в туалет. Це пов'язано із сечогінним ефектом кофеїну. Саме тому енергетичні напої не рекомендовано вживати під час фізичних навантажень, коли людина втрачає багато рідини через потовиділення. Цікаво, що у той самий час бренди енергетичних напоїв часто асоціюються зі спортом, а також стають спонсорами спортивних змагань.

Психічне здоров'я

Надмірне вживання кофеїну та інших стимулювальних інгредієнтів, що містяться в енергетичних напоях, може призводити до збільшення тривоги, безсоння, змін настрою тощо.

Симптоми отруєння енергетиком

- прискорене серцебиття;
- підвищений артеріальний тиск;
- безсоння;
- нервовість;
- почервоніння обличчя;
- розлад шлунку;
- тремор, тремтіння в руках;
- порушення координації;
- підвищення температури тіла;

➤ сплутаність свідомості та навіть її втрата.

При частому вживанні і енергетиків розхитується нервова система, з'являється розлад шлунково-кишкового тракту. За частого передозування у людини може виникнути розлад психіки. У рідкісних випадках у разі сильного передозування енергетиками навіть було зафіксовано випадки смерті від зупинки серця.

Передозування та протипокази

Ризики передозування енергетичними напоями пов'язані саме з високим вмістом кофеїну. Першими ознаками передозування можуть бути пришвидшене серцебиття, відчуття тривоги, нудота, блювання, перебої в роботі серця, судом, тремор і психомоторне збудження. В деяких випадках передозування енергетичними напоями може призводити до смерті.

Енергетики не варто поєднувати з алкоголем, адже кофеїн може маскувати депресивний ефект алкоголю. У такому разі людина вчасно не відчує сп'яніння, що може призвести до небезпечної поведінки — водіння у стані алкогольного сп'яніння, незахищений секс, фізичне насилля тощо. Крім того, в таких випадках збільшується ризик передозування вже алкоголем, що теж негативно впливає на здоров'я. Поєднання алкоголю та енергетичних напоїв також збільшує пульс і тиск, створюючи додаткове навантаження на серце.

Ще одна небезпека — *поєднання енергетичних напоїв з певними ліками*. Особливо — з препаратами для лікування епілепсії та інших хвороб нервової системи. Небезпечно також поєднання із ліками бензодіазепінового ряду, опіоїдними анальгетиками та ліками, що мають стимулювальну дію. Обов'язково уточнюйте у свого лікаря, чи можна поєднувати препарат з енергетиком.