

Кадырова Влада Ильясовна, студент,
Тюменский Индустриальный Университет, г. Тюмень

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ, ВРЕД И ПОЛЬЗА

Аннотация. В статье объясняется актуальность вопроса об энергетических напитках, особенностях их составов. Рассмотрены негативные последствия на организм при избыточном употреблении, даны рекомендации по употреблению энергетиков.

Ключевые слова: энергетические напитки, энергетики, вред, употребление.

Kadyrova Vlada Ilyasovna, Student
Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

ENERGY DRINKS, HARM AND FAVOUR

Annotation. The article explains relevance of energy drinks issue, their compositions characteristics. Considered negative effects on the body with excessive use, given recommendations of energy drinks use.

Key words: energy drinks, energy, harm, favour.

Энергетические напитки. Довольно популярный способ взбодриться, к которому особенно часто прибегаем мы, студенты. Никого не удивят слова сокурсника, что он не спал всю ночь, делал какое-то задание и выпил далеко не один энергетик для этого. При этом, наверняка все знают, что это наносит организму определенный вред. Но в чем заключается опасность? И почему, если данный напиток вреден для нас, его повсеместно продают и рекламируют?

Перед тем, как ответить на эти вопросы, рассмотрим состав энергетических напитков. Он содержит комплекс витаминов и глюкозы, которая быстро проникает в кровь, участвует в окислительных процессах и обеспечивает энергией мышцы, мозг и другие жизненно– важные органы [1]. Бодрость от такого воздействия сохраняется долго, а эффект возникает быстро. Последнее происходит благодаря тому, что практически все напитки этой категории – газированные, поэтому начинают работать быстрее.

Плюсы очевидны: вы можете долго сохранять бодрость, трудоспособность и при этом энергетики еще и довольно приятные на вкус. Именно эти причины и толкают людей употреблять напиток не только в исключительных случаях, а порой ежедневно, превышая допустимую норму.

И так, во-первых, это чревато негативным воздействием на сердце. Доказано, что энергетики нарушают частоту сердечных сокращений [2,3]. Связано это

с действием кофеина, у которого есть смертельно-опасная доза. Она индивидуальна для каждого человека. У людей, имеющих проблемы с сердцем, передозировка кофеина может наступить даже после двух банок энергетиков.

Кроме того, употребление больших доз энергетиков может приводить к повышенной тревожности. У некоторых категорий людей с определенными генетическими нарушениями большие дозы энергетиков и других кофеин-содержащих напитков могут вызывать даже приступы панического страха [4].

Проблемой может обернуться и главная причина употребления энергетиков, а именно борьба со сном. Дело в том, что даже если вы перестанете их пить после регулярного использования, эффект может продолжаться и привести к хронической бессоннице.

Многочисленные явные и скрытые ингредиенты энергетиков могут вызвать аллергическую реакцию, начиная от простого зуда, заканчивая непроходимостью дыхательных путей.

Кофеин содержащие продукты, включая энергетики, увеличивают кровяное давление примерно на 6% [5]. Для тех, у кого давление регулярно "скачет", слишком большие дозы энергетических напитков могут привести к существенному увеличению риска инфаркта [6].

При чем, если сравнить негативное влияние энергетиков на кровяное давление и других кофеин содержащих напитков с эквивалентным содержанием кофеина (например, кофе или чай), то вред энергетиков значительно больший [7].

Слишком много любого продукта или вещества может причинить вред для организма. Это справедливо и для энергетических напитков.

Если соблюдать некоторые рекомендации, то вред от употребления энергетика не будет таким невосполнимым [8]. Для этого необходимо:

1. Изучить состав энергетика и убедиться, что ни на один из компонентов нет аллергии.
2. Не пить более двух банок или 500 мл бодрящего напитка в день.
3. Хорошо выспаться, когда действие энергетика закончится.
4. Не совмещать употребление энергетика с приемом медикаментов, питьем кофе или чая.
5. Не смешивать энергетические напитки с алкоголем.
6. Не пить энергетики ежедневно и во время болезни.

Список литературы

1. 13 научных фактов о вреде энергетиков // promusculus — [Электронный ресурс]. URL: <https://promusculus.ru/energetiki-vred/> (19.04.2018).
2. Sanchis-Gomar, Fabian. Energy Drink Overconsumption in Adolescents: Implications for Arrhythmias and Other Cardiovascular Events. / Fabian Sanchis-Gomar // Canadian Journal of Cardiology. – 2015. – № 31.
3. Shah, Sachin A. Effects of Single and Multiple Energy Shots on Blood Pressure and Electrocardiographic Parameters / Sachin A. Shah, Anthony E. Dargush // The American Journal of Cardiology. – 2016 – № 117. – С. 465-468

4. Sand, Philipp G. Association Between A2a Receptor Gene Polymorphisms and Caffeine-Induced Anxiety / Philipp G. Sand // *Neuropsychopharmacology*. – 2003.
5. Svatikova Anna, Covassin Naima. A Randomized Trial of Cardiovascular Responses to Energy Drink Consumption in Healthy Adults / Anna Svatikova, Naima Covassin // *JAMA*. – 2015 – № 314(19). – С. 2079-2082
6. Asma Usman and Ambreen Jawaid. Hypertension in a young boy: an energy drink effect/ Asma Usman and Ambreen Jawaid // *BMC Research Notes*. – 2012
7. Emily A. Fletcher, Carolyn S. Randomized Controlled Trial of High-Volume Energy Drink Versus Caffeine Consumption on ECG and Hemodynamic Parameters.
8. Какой вред организму наносят энергетические напитки // *otravlenye* — [Электронный ресурс]. URL: <https://otravlenye.ru/polza-i-vred/produkty/vred-dlya-organizma-energeticheskikh-napitkov.html> (дата обращения: 20.04.2018).