

Можно ли пить энергетические напитки?

Витамины и глюкоза, кофеин. На первый взгляд, все вещества вполне безопасны. Но дело в том, что в энергетиках содержатся вместе (причём в высоких дозах) и кофеин и другие стимуляторы, плюс аминокислоты и витамины. Всё это образует смесь, которая даёт организму серьёзную встряску. Вред наносится многим органам: сердцу, желудку, печени. Помимо явно отрицательного воздействия энергетических напитков на внутренние органы, которое не проявится сразу, они достаточно высококалорийны. Первое, что вы заметите, если будете злоупотреблять ими, это прибавление в весе и проблемы с желудком.

ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ.

Максимальная доза в день – 1-2 порции. Считается, что если выпивать 1-2 энергетических напитка в месяц, то вреда здоровью это не нанесёт. Передозировка может привести к повышению уровня сахара в крови и артериального давления.

Смесь энергетика и алкоголя – это очень опасно! Алкоголь подавляет нервную систему, энергетики, напротив, её возбуждают. Возможные побочные эффекты от передозировки или частого употребления энергетических напитков: психомоторное возбуждение, тахикардия, нервозность, быстрое формирование зависимости.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Употребление энергетических напитков противопоказано людям, страдающим сердечнососудистыми заболеваниями, гипо- и гипертонией; противопоказаны они **беременным и кормящим женщинам, детям, людям пожилого возраста.**

Итак, можно ли выпить энергетический напиток без вреда для здоровья? О том, как поступить со своим организмом, зная обо всех возможных последствиях, решать только вам. Здоровье и выбор – за Вами!