



Энергетики и их влияние на организм подростка.

Энергетические напитки стали популярным выбором подростков, особенно во время учебы или занятий спортом.

Однако важно понимать, что употребление энергетиков может иметь негативные последствия для здоровья подростков.

Во-первых, основным компонентом энергетических напитков является кофеин. Подростки могут быть особенно чувствительными к его воздействию, так как их нервная система все еще находится в процессе развития.

Употребление большого количества кофеина может вызвать такие проблемы, как бессонница, нервозность, головные боли и даже сердечные проблемы. Кроме того, кофеин может привести к образованию привыкания, что может негативно сказаться на психическом и физическом здоровье подростка.

Во-вторых, энергетики обычно содержат большое количество сахара. Подростки, потребляющие большое количество сахара, могут иметь повышенный риск развития ожирения, сахарного диабета и других заболеваний, связанных с излишним потреблением сахара.

Кроме того, после кратковременного энергетического подъема, вызванного сахаром, часто наступает сильное чувство усталости и раздражительности, что может негативно повлиять на учебу и настроение подростка.

Энергетические напитки могут содержать другие добавки, такие как таурин, витамины группы В. В неконтролируемых количествах эти добавки могут привести к нежелательным побочным эффектам и взаимодействовать с лекарствами, которые может принимать подросток.

Лучше постараться получать энергию из здорового и сбалансированного питания, а не полагаться на энергетические напитки. Если подросток испытывает проблемы с усталостью или низким уровнем энергии, лучше обратиться к врачу для консультации и получения рекомендаций.

Телефон:

(849233) 3-04-34

Адрес:

г. Вязники

ул. Сергиевских, д. 23



КАК ЭНЕРГЕТИК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

ИММУННАЯ СИСТЕМА

– возможны аллергические реакции на компоненты (например, на витамины группы В)

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

– передозировка таурина дает боли в животе, риск развития язвенной болезни, а кофеин может провоцировать диарею

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

– возможны развитие диабета, появление кофеиновой зависимости, задержка роста и нарушение гормонального фона



НЕРВНАЯ СИСТЕМА

– нервозность, депрессивное состояние, головные боли, мигрени, повышенная тревожность, бессонница

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

– тахикардия, аритмия

ПОЧКИ

– кофеин как мочегонное увеличивает нагрузку на почки

ПЕЧЕНЬ

– повышенная нагрузка на печень (активно расходуется важное вещество гликоген)

«Бодрость взаймы»
неминуемо
потребуется расплаты
в ближайшем или
отдаленном
будущем.

Тихая зависимость



Одна банка
энергетика
содержит в себе
27 ложек
сахара