

В России энергетические напитки запрещено продавать в школах, а на банке должны быть указаны рекомендуемые ограничения.

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.

Итак, никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет, и они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем.

К тому же, потребляя энергетические напитки, мы обогащаем производителей - «гигантов» пищевой промышленности. К этому стремятся талантливые создатели эффективных рекламных роликов...

Пить или не пить энергетические напитки - решать только вам.

Единый федеральный телефон доверия для детей подростков и их родителей:

8-800-2000-122

*Телефон работает в круглосуточном режиме
Бесплатно с любого телефона*

Онлайн-доверие для детей, подростков и их родителей:

help.semia@yandex.ru

216240 Смоленская область
г. Демидов, ул. Советская, 5
т. (8 481 47) 4-11-89; 2-20-65
e-mail: bibldem@rambler.ru

Составитель: А.В. Бобылева

Тираж 20 экз.

МБУК ЦБС Демидовского района
Центральная детская библиотека

12+

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ



ВРЕД ИЛИ БОЛЬШОЙ ВРЕД ?

Информационный указатель для детей и родителей

г. ДЕМИДОВ 2020

Что же такое энергетические напитки?



Реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их - это круто и стильно, и самочувствие будет прекрас-

ным, и всё в жизни сразу получится.

Конечно, звучит заманчиво! Но так ли полезны «энергетики» для нашего здоровья? Суточная норма кофеина составляет около 150 мг, а в одной баночке «чудесного напитка» может содержаться от 150 до 400 мг! Как вам это?

Производитель указывает на банках, что рекомендуемая норма потребления - всего одна банка в день, но кто соблюдает это указание? Где одна - там и... Ведь аппетит приходит во время еды. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где их

пить нельзя - на спортивных площадках и в тренажёрных залах.

В результате систематического потребления энергетических напитков возникает **кофеиновая зависимость**, которую не снять чашечкой бодрящего кофе, потому что в кофе недостаточное содержание кофеина, если только не выпить чашек пять сразу.

Врачи у заядлых любителей «энергетиков» обнаруживают целый **букет болезней: от проблем с сердечно-сосудистой системой до импотенции!** Плюс к ним «маленькие» недомогания: бессонница, утомляемость, истощение организма.

Что они приносят: вред или большой вред?

Еще более страшны энергетические напитки, которые содержат алкоголь. Вот где бомба замедленного действия! Производители утверждают, что содержание алкоголя в напитках минимальное и не нанесет вреда здоровью. Ну, а если выпить штук эдак пять или десять баночек? Сколько вы получите алкоголя? Ведь если вы будете пить на улице водку стаканом, то

общественность назовет вас алкоголиком, а вот если энергетический напиток, то вы «модный» человек. Но ведь выпив энное количество баночек напитка, вы получите такое же содержание алкоголя! А опьянения вы не почувствуете.

Алкоголь приводит к расслаблению, а кофеин бодрит, в результате он **«маскирует» действие алкоголя.** Человек, не ощущая опасности, садится за руль, и последствия могут быть трагическими.

Если вы думаете, что проблема «раздута» из ничего, то ошибаетесь! В 2009 году в городе Пензе скончалась 17-летняя студентка одного из вузов в результате внутреннего кровотечения, вызванного передозировкой энергетическими напитками. В Австралии и Новой Зеландии **продажа и производство энергетических напитков уже запрещены**, а в Дании и Норвегии их продажа производится только через аптеки, так как они считаются лекарственными препаратами.