

ОПАРА Н.М.

к.с.-г.н., доцент кафедри безпека життєдіяльності

ДУДАРЬ М.С.

студентка 4 курсу інженерно-технологічного факультету

Полтавська державна аграрна академія

ЕНЕРГЕТИЧНИЙ НАПІЙ – ПАНАЦЕЯ ВІД ЗДОРОВ'Я

Упродовж кількох останніх років увесь світ накрила хвиля енергетичних напоїв, або так званих «енергетиків». Особливо задоволена студентська аудиторія, адже повноцінний сон у період сесії – розкіш небагатьох. Напої перебувають у вільному продажі, мають приємний смак, а ціна залежить від обсягу та марки виробника.

Що ж таке енергетичний напій і чи потрібно складати заповіт перед його вживанням?

Міф перший. Енергетики додають тілу енергії та підвищують працездатність людини.

Все це лише здається, насправді працездатність її коливається між середньою та нижчою за середню. За тривалістю використання людина стає в'ялою, неактивною. Щоб на цьому етапі припинити вживання енергетику і при цьому почувати себе нормально, доведеться замінити напій 5-10 чашками міцної кави, що є «ударом нижче пояса» для серця і серцево-судинної системи загалом.

Міф другий. Енергетики поліпшують емоційний стан людини, покращують настрій.

За тривалого вживання напою спостерігається загальний емоційний дисбаланс.

Починається період недовготривалих депресій, що можуть спричинити емоційні зриви та викликати суїцидальні думки. Людина постійно знаходиться в стані тривоги та зневіри, поки не вип'є чергову пляшку.

Міф третій. Енергетики не викликають звикання.

Лікарями доведено, що достатньо щодня протягом місяця вживати цей напій – і відмовитися від нього в подальшому стане надзвичайно складно, адже звикання відбувається аж на двох рівнях. Перший рівень – залежність організму, другий – психологічний.

Міф четвертий. Змішування алкоголю з енергетиком зменшує шкоду, що завдається організму.

При змішуванні алкоголю з цим напоєм людина не може зорієнтуватися і часто випиває небезпечну кількість «трюнку», адже хибно сприймає як нормальне своє самопочуття.

До вмісту енергетичних напоїв входять:

	Burn	Red Bull	Non Stop	REVO Energy	REVO AlcoEnergy
Енергетична цінність (кКал)	61,3*	45	-	-	-
Вуглеводи (г)	14,3	11,3	-	-	-
Таурин (мг)	420	400	1000	1000	-

Кофеїн (мг)	35	32	85	100	112,2
Гуарана (екстракт, мг)	5,3	-	Входить до кофеїну	Входить до кофеїну	132,0
Даміана (мг)	-	-	-	-	33,0
Глюкуронолактон (мг)	255	240	-	-	-
Аскорбінова кислота (Вітамін С) (мг)	-	-	31,20	26,520	35,006
Ніацин (В3) (мг)	5,8	8	7,920	6,732	8,886
Пантотенова кислота (В5) (мг)	1,1	2	5,065	4,302	5,679
Піридоксин (В6) (мг)	0,6	2	1,170	0,995	1,313
Інозит (В8) (мг)	12	-	-	-	-
Вітамін (В9) (мг)	-	-	0,135	0,115	0,151
Фолієва кислота (В12) (мг)	0,028	0,02	-	-	-

* Усі числа в таблиці зазначені в перерахунку на 100 грамів продукту (обсяг банки зазвичай 0,2-0,33 л). Відомості переписані з упакувань і не перевірені на достовірність.

Бензоат натрію (E211) – отримують з нафти. Не можна вживати при бронхіальній астмі та особам з підвищеною чутливістю до кислоти ацетилсаліцилової.

Діоксин вуглецю (E290) – отримують при обробці вапна кислотою. Використовують в системах охолодження холодильників, для заправки вогнегасників.

Цитрат натрію (E331) – отримують хімічним шляхом з лимонної кислоти. Використовують для консервування і зберігання крові та її компонентів.

E-445 – стабілізатор, емульгатор. Речовина, завдяки якій рідина весь час залишається однорідною, не розкладається на складові. Використовують при виробництві шампунів, гелів для душу і інших косметичних засобів.

E-338 – ортофосфорна кислота. Використовують для виробництва фосфорних добрив, в текстильній, стекольній промисловості. Пропитка деревини її солями робить дерево не горючим. На цій основі зараз виробляються вогнезахисні фарби, негорючі плити, пінопласт і інші будівельні матеріали.

E 150 - різновид карамелі. Може викликати подразнення ШКТ.

У сучасних напоях до складу можуть входити навіть екстракти насіння опійного маку або ефедрин. Загальні властивості – підвищення артеріального тиску, надмірна в'язкість крові, зниження нормального функціонування кровоносних судин; кофеїн та таурин досить негативно впливають на серце.

Факти «проти».

1. Напої можна вживати суворо дозовано. Максимум – дві банки на добу. В результаті вживання напою понад норму можливе значне підвищення артеріального тиску або рівня цукру в крові.
2. У Франції, Данії, Норвегії «енергетики» заборонені до продажу у продовольчих магазинах, вони продаються лише в аптеках, оскільки вважаються лікарським засобом.

3. Вітаміни, що містяться в енерготоніках, не можуть замінити мультивітамінні комплекси.
4. Ефект від кофеїну, що входить до складу енергетичних напоїв триває в середньому від трьох до п'яти годин – після чого організму потрібний відпочинок.
5. Енергетик, як напій, що містить цукор і кофеїн, небезпечний для молодого організму.
6. Банка напою не дає енергії, вона висмоктує її з людини.
7. Люди, що мають проблеми з тиском, або серцем, повинні уникати цих напоїв.
8. Багато напоїв з цієї групи містять у великій кількості вітамін В, який здатний викликати прискорене серцебиття і тремтіння в руках і ногах.
9. Вживати напій після тренування, під час якого ми втрачаємо воду, не можна, враховуючи сечогінний ефект кофеїну.
10. У разі передозування можливі побічні ефекти: тахікардія, психомоторне збудження, нервозність, депресія.

Правила вживання:

1. Не перевищувати добову дозу кофеїну – це приблизно дві баночки середньо статистичного енергетика.
2. Після закінчення дії напою організму необхідний відпочинок для відновлення ресурсів.
3. Не вживайте напої – після занять спортом – і те й інше підвищує тиск.
4. Напої категорично не можна вживати вагітним, дітям і підліткам, літнім людям, при гіпертонії, захворюваннях серцево-судинної системи, глаукомі, порушенні сну, підвищеній збудливості і чутливості до кофеїну.
5. Змішувати протягом трьох - п'яти годин тоніки і інші напої (кава, чай) не можна – Ви можете сильно перевищити допустиму дозу кофеїну.
6. Не можна змішувати енергетичні напої з алкоголем. В результаті у людини може виникнути гіпертонічний криз.

Висновки

Фахівці в галузі здоров'я і медицини запевняють, що тоніки – не більше, ніж вітамінізовані замінники кави, лише не безпечніші для здоров'я. А фруктові соки і глюкоза, що міститься в багатьох продуктах, здатні піднести наш дух до таких же висот. Отже вирішувати, вживати тоніки чи ні, маєте Ви, але привід без докорів сумління випити чашку кави з улюбленою шоколадкою (замість тоніку) тепер у нас є!

Експерти Наукового комітету з їжі Європейського Союзу зробили висновок що, не дивлячись на активну рекламу енергетичні напої небезпечні для здоров'я, особливо при надмірному їх вживанні.

Список використаних джерел

1. Журнал «Безпека життєдіяльності» №10 (2010) стор 32-33.
2. Журнал «Надзвичайна ситуація» №3 (2012) стор 58-61.