

# ВРЕД ЭНЕРГЕТИКОВ

**Энергетики** (энерготоники) – это напитки, стимулирующие центральную нервную систему.

## РАССМОТРИМ НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ:

1. Энергетик **не даёт никакой энергии**, а лишь способствует введению резервов нашего организма, а они не безграничны.

### 2. Из чего делают энергетики

Состав у разных производителей может отличаться друг от друга в некоторых компонентах, например, могут быть разные ароматизаторы, или подсластители, либо другие добавки, но основной состав у всей производителей, как правило, один.

Большую часть в составе энергетического напитка занимает кофеин, но концентрация кофеина в энергетиках, в разы превышает содержание его в любом другом напитке из природных веществ, поскольку контроля и норм за содержанием кофеина в энергетиках не существует.

Кофеин в повышенных дозах превращается в настоящий раздражитель для множества систем организма. Благодаря кофеину, энергетики повышают артериальное давление, заставляют работать сердце в усиленном режиме, при постоянном употреблении сердце просто изнашивается, и неизбежно возникают сердечно-сосудистые заболевания.

Переизбыток кофеина может нарушать жизненный ритм, вызывать бессонницу и навязчивое чувство тревоги.

3. При употреблении энергетика, в организм человека одновременно попадают кофеин и алкоголь, которые обладают противоположными эффектами, один бодрит, а второй расслабляет, поэтому нетрудно догадаться, какой **шок испытывает организм**, поскольку на организм одновременно действуют два противоположных по своему воздействию вещества, это алкоголь который угнетает нервную систему и кофеин который его будоражит. Поэтому организм не может определиться засыпать ему или двигаться, что ведет к психическим нарушениям и сильному стрессу, немало зависит еще и от количества выпитого энергетического напитка.

4. приём таких напитков необходимо серьезно **дозировать**, так как применение **более одной банки в день** может явиться причиной побочных действий и навредить здоровью.

5. Никогда **не употребляйте** эти напитки **после занятий спортом**, так как и спорт и кофеин повышают давление, а последний обладает мочегонными свойствами, а после тренировки организм и так потерял много жидкости.



6. Энергетики являются **высококалорийными напитками**.



7. Если часто употреблять энергетики, это может привести к возникновению **бессонницы**, что ведёт к повышенной раздражительности.

8. Те **витамины**, которые содержатся в энергетике, **не заменяют мультивитаминный комплекс**, а большое содержание витамина B, может привести к возникновению острой аллергической реакции и другие побочные эффекты.

9. Энергетики ведут к **разрушению зубной эмали** и нарушению кислотно-щелочного баланса во рту – спасибо дикому количеству сахара и кислот (лимонной и ортофосфорной) одновременно.

10. Во многих странах, например, Дании или Франции, продажу энергетиков осуществляют **только по рецептам врача**.

**Самое главное – выпивая энергетик, вы берёте кредит у своего здоровья.**

С большими процентами – употребление энергетиков равносильно получению кредита в банке под 300-400% в месяц, выбирание резервных сил организма из будущего, поэтому систематическое их применение вызывает преждевременный износ организма с такими проявлениями, как гипертония, сердечно-сосудистая недостаточность, почечная недостаточность, импотенция и т.д., брать в долг безвозвратно невозможно, тем более такие игры с организмом просто опасны и часто приводят к синдрому внезапной смерти.