Energetyki !!!!

Napoje energetyczne cieszą się ogromną popularnością nie tylko wśród dorosłych. Choć lekarze alarmują o niebezpieczeństwach, sięgają po nie nawet dzieci.

W czasie wakacji często chcecie ugasić pragnienie.

 Zrobicie to najlepiej najzwyklejszą chłodną **wodą.**

**Ostatnio bardzo popularne wśród młodzieży szkół średnich są napoje energetyczne. Uczniowie często nadużywają tych napojów.**

Warto wiedzieć, jak na tego typu napoje reaguje ciało i organizm młodego człowieka.

Naukowcy są zgodni – popularne energy drinki są szkodliwe dla zdrowia.

 Dla nas to jednak często ostatnia deska ratunku:

* po [nieprzespanej nocy](https://zdrowie.wprost.pl/zdrowie/10188533/zaburzenia-snu-globalna-epidemia-w-ich-leczeniu-pomoga-innowacyjne-technologie.html)
* lub w trakcie wyrabiania nadgodzin

 Energetyki :

* poprawiają koncentrację,
* dodają sił,
* niwelują senność i zmęczenie
* powodują też wzrost ciśnienia krwi i rozdrażnienie.

[Jedno z ostatnich badań wykazało](https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/produkty/10185171/pijesz-takie-napoje-po-treningu-mozesz-uszkodzic-nerki.html), że kofeinowe napoje bezalkoholowe o wysokiej zawartości fruktozy (np. energy drinki) mogą powodować uszkodzenia nerek, jeśli pije się je

* po treningu
* lub w trakcie wysiłku fizycznego, co przecież robi wiele osób.

**Niebezpieczne energy drinki**

Każdy z nas cierpi czasem na spadek formy. To zrozumiałe, że w takich sytuacjach szukamy sposobu, by postawić się na nogi – poprawić koncentrację, zwalczyć uczucie senności i pobudzić organizm do pracy. Najczęściej sięgamy więc po napoje energetyczne, dostępne właściwie w każdym sklepie.

**Napoje energetyczne zostały opracowane z myślą o osobach, które potrzebują zastrzyku energii w ciągu dnia.**

W założeniu mają pobudzać ciało i umysł.

 W składzie energy drinków znajdziemy:

1. kofeinę,
2. taurynę,
3. żeń-szeń
4. różne witaminy

 Nadmierne spożycie tych produktów może:

* zaburzać pracę serca,
* powodować kołatanie serca,
* ogólne pobudzenie,
* problemy z oddychaniem
* spadek koncentracji,
* a w skrajnych przypadkach nawet utratę przytomności.
* W badaniu opublikowanym w [British Medical Journal](https://casereports.bmj.com/content/2016/bcr-2016-216612), naukowcy ostrzegają, że napoje energetyczne **uszkadzają wątrobę** tak bardzo, że mogą nawet spowodować ostre zapalenie wątroby.

Co dzieje się z ciałem po wypiciu energetyka?

* Po 10 minutach od spożycia energy drinka kofeina zaczyna dostawać się do krwiobiegu, a tętno i ciśnienie krwi zaczynają rosnąć.
* Od 15 do 40 minut od wypicia poprawia się czujność i koncentracja
* Maksymalnie po 30 minutach od wypicia kofeina wchłania się całkowicie, a ciało zaczyna na nią reagować: źrenice rozszerzają się, ciśnienie krwi wzrasta, a wątroba zwiększa poziom cukru we krwi. Powoduje to, że trzustka wydziela insulinę, która następnie sygnalizuje organizmowi przechowywanie nadmiaru cukru w ​​postaci tłuszczu. W tym czasie receptory adenozyny w mózgu są zablokowane, aby zapobiec senności.

[Naukowcy ostrzegali już](https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2469194?resultClick=3), że z powodu tych skutków wypicie jednego napoju zwiększa ryzyko choroby sercowo-naczyniowej.

* Po upływie 1 godziny organizm zaczyna zwalniać. Poziom cukru we krwi spada, a kofeina powoli zaczyna się zużywać. W rezultacie odczuwamy zmęczenie, a nawet mogą pojawić się objawy odwodnienia.
* Po około 12 godzinach większość ludzi całkowicie oczyści krwioobieg z kofeiny. Czynniki takie jak wiek, poziom aktywności i płeć mogą mieć ogromne znaczenie.
* W ciągu 12-24 godzin od pierwszej puszki organizm zacznie łaknąć kolejnego napoju.

Napoje energetyczne stają się jeszcze groźniejsze, jeśli połączymy je z [alkoholem](https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/produkty/10187718/co-sie-stanie-gdy-odstawisz-alkohol-5-pozytywnych-skutkow.html).

Uczniowie !!!!

Pamiętaj bądźcie  rozsądni w czasie wakacji unikajcie sytuacji ryzykownych.

Dbajcie o zdrowie swoje i innych. Reagujcie na niebezpieczne zachowania innych ludzi.

 Unikajcie popisywania się przed kolegami, może to doprowadzić do tragedii.

Dbajcie o czystość wokół siebie i wszędzie tam gdzie pojedziecie w czasie wakacji.

Natura jest sprzymierzeńcem organizmu ludzkiego, nie niszcz tego !