

Energetyki

Autorki:

Ola Michalska,
Hania Szymkowiak,
Jamila Wołk-Karaczewska,
Agata Maliniak,
Viktoriiia Hryniuk.

Skład i ich działanie

- woda,
- cukier,
- regulator kwasowości,
- Dwutlenek węgla,
- kofeina (środek psychoaktywny działający pobudzająco) lub wyciąg z Guarany (podobne działanie do kofeiny),
- tauryna (zwiększa odporność na wysiłek oraz wpływa na ośrodkowy układ nerwowy),
- inozytol (odpowiadający za poprawę samopoczucia oraz obniża ciśnienie powstałe wskutek stresu).

Energetyki mogą wywołać wahania nastroju

Jeżeli regularnie pijesz napoje energetyzujące, być może powinieneś się zastanowić, czy lepiej z nich zrezygnować. Badania naukowe wykazują, że częste spożywanie kofeiny zmniejsza poziom serotoniny w mózgu.

Substancja ta działa jak neuroprzekaźnik odpowiedzialny za dobre samopoczucie. Jej niedobór może być przyczyną obniżenia nastroju, stanów lękowych i depresji.



Różnica między energetykiem, a napojem izotonicznym

Napoje izotoniczne - po wzmożonym wysiłku fizycznym, zasilają organizm energią oraz wyrównują niedobory płynów i traconych z potem elektrolitów.

Napoje izotoniczne nie zawierają kofeiny, a więc ich picie nie niesie za sobą ryzyka zaburzeń pracy serca.

Napoje energetyczne dodatkowo wypłukują z organizmu magnez, a więc ich popijanie ich uczyni nam więcej szkody, niż pożytku.



Przedawkowanie energetyków



Niebezpieczna dawka kofeiny - głównego składnika pobudzającego napoju to ponad 0,5 grama, czyli około 6 puszek napoju. Objawy przedawkowania to: przyspieszenie i niemiaryowość serca, bóle i zawroty głowy, bezsenność, drażliwość, pobudzenie, niepokój, nudności, wymioty i osłabienie.

W skrajnych przypadkach występują drgawki i porażenie ośrodka oddechowego. Dawka śmiertelna kofeiny dla dorosłego zdrowego człowieka wynosi 10 gramów. Należy również pamiętać, że przyjmowanie dużych dawek kofeiny z innych źródeł jak np. kawa czy cola są także szkodliwe. Jeśli lubimy tego typu napoje, energetyki nie powinny być już nam potrzebne.

Spożywanie energetyków podczas wysiłku fizycznego



Podczas wysiłku fizycznego niepotrzebne jest dodatkowe wzmocnienie organizmu przez napoje energetyczne, które są niezdrowe. Zawierają około 6 łyżeczek cukru na puszkę. Najlepiej zastąpić je naturalnymi napojami, które lepiej przyswaja organizm. Napoje energetyczne zostały specjalnie zrobione dla sportowców wyczynowych, którzy spalają o wiele więcej energii niż przeciętni ludzie dokonując ponad ludzkiego wysiłku. Przez picie tych napojów podczas ćwiczeń można doprowadzić organizm do odwodnienia i osłabienia.

Mieszanie energetyków z lekami i alkoholem

- alkohol przyspiesza pracę serca, oszłamia i obniża ciśnienie krwi, a kofeina zawarta w napojach energetyzujących podwyższa je,
- kofeina podawana z alkoholem powoduje, że spożywający taką mieszankę doznają mylnego wrażenia pozostania w dobrej kondycji psychoruchowej, jednak koordynacja ruchów i czas reakcji są tak samo zaburzone jak po samym alkoholu,
- Mieszanie energetyka z lekami i alkoholem przyczynia się do zwiększenia się niebezpiecznych zachowań



Stres i stany lękowe

Napoje energetyzujące mogą wzmacniać poziom stresu i powodować stany lękowe. To wystarczająco dobry powód, żeby zrezygnować z ich spożywania. Informacje na opakowaniach często wprowadzają konsumentów w błąd. Dowiedziono, że niektóre „energetyki” zawierają więcej kofeiny niż wykazano w umieszczonej na etykiecie liście składników. Wiadomo, że nadmiar spożycia kofeiny może prowadzić do chronicznego stresu i wywoływać dreszcze oraz zawał serca.



Nadmiar cukru

Zacznijmy od tego, że spożywanie cukru spożywczego, sacharozy, powoduje, że węglowodany proste w niej zawarte szybko wchłaniają się do krwi. Wzrasta więc stężenie glukozy w organizmie. Węglowodany proste znajdziemy także w owocach (fruktoza), ale błonnik pokarmowy w nich zawarty spowalnia wchłanianie. **Kiedy poziom glukozy wzrasta uruchamia się trzustka, która zaczyna wydzielać insulinę, aby ten poziom obniżyć.** Im bardziej gwałtowny wzrost stężenia glukozy we krwi, tym większe wydzielanie insuliny, a co za tym idzie większy spadek stężenia glukozy.



Wyczerpanie Nadnercze (Hypoadrenia)

Wyczerpanie objawia się m.in. obniżoną wydajnością pracy mózgu, problemami z zapamiętywaniem, częstymi zawrotami głowy, nieustającym bólem mięśni, wzrostem masy ciała bez zmiany diety i trudnościami w zrzuceniu dodatkowych kilogramów, częstymi niestrawnościami objawiającymi się nawracającym zatwardzeniem lub biegunkami, suchością skóry i włosów, obniżoną odpornością, spadkiem poziomu energii oraz pogorszonym nastrojem. |



Spożywanie energetyków wśród młodzieży

Napoje energetyczne, podobnie jak alkohol czy papierosy nie są odpowiednie dla młodych ludzi, tym bardziej dla dzieci. Szokujące wyniki badań Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień wykazują, że co 4 uczeń gimnazjum sięga przed klasówką po napój energetyczny. Tymczasem naukowcy ostrzegają:

Spożywanie ich przez dłuższy czas prowadzi do uzależnienia i poważnych kłopotów ze zdrowiem!



Bibliografia

- <http://bonavita.pl/napoje-energetyczne-nie-sa-obojetne-dla-naszego-zdrowia-sprawdzmy-ich-sklad>
- <https://www.weekendowo.pl/ciekawostki/p,14-zagrozen-ktore-czyhaja-na-amatorow-napojow-energetyzujacych.html>
- <https://apteline.pl/artykuly/alarm-napoje-energetyczne-powoduja-niebezpieczne-skutki-uboczne/>
- <http://www.odzywianie.info.pl/przydatne-informacje/artykuly/art,Napoje-energetyzujace-a-zdrowie.html>