

Напитки, которые стимулируют мозговую и **физическую активность**, — изобретение не новое. Первый такой продукт был создан ещё в XII столетии на территории Германии, но тогда он не пользовался особой популярностью.

В XX веке Смит-Кляйн Бичамон приготовил подобный напиток для английской команды спортсменов, но это чуть не привело к **массовому отравлению**. Однако этот факт не снизил популярность стимулятора. В 60-х годах прошлого столетия за создание нового энергетика взялись японские учёные. Основывались они на теории Бичамона. В массовое производство такое питьё поступило в 80-х годах XX столетия. Самый известный продукт — Ред Булл — разработал австриец Дитрих Матешец. Именно на основе этого напитка было создано большое количество аналогов.

Напитки, повышающие энергию человека, с каждым годом становятся все более востребованными. Особенно популярны средства среди молодежи и студентов. Они позволяют всю ночь готовиться к экзаменам, не уставая, и до утра танцевать на дискотеках. Из чего состоят энергетики, и их влияние на организм уже несколько лет пытаются выяснить ученые всего мира.

Компании, производящие напиток, уверяют, что существенного вреда человеческому организму энергетики не приносят. Тот, кто выпивает баночку чудо-коктейля на несколько часов, получает заряд бодрости и хорошего настроения.

В первые минуты после принятия напитка головной мозг начинает работать в усиленном режиме, ощущается сила в руках и ногах, настроение повышается, хочется что-то делать, двигаться. Но медики предупреждают, что дополнительные силы в организме припасены для экстренных случаев. Поэтому неожиданный прилив бодрости может спровоцировать серьезные сбои в работе некоторых органов.

### **Состав напитка**

Для того чтобы человек ощутил прилив сил, требуется стимуляция нервной системы активными компонентами, которые присутствуют в энергетических напитках.

- Кофеин – вещество, стимулирующее головной мозг. содержится во всех напитках без исключения.
- Таурин – вещество, которое естественным путем накапливается в мышечной ткани, оказывает очищающее действие на печень.
- Вытяжка из женьшеня и гуараны – обладают тонизирующим действием, избавляют от боли при нагрузках.

- Карнитин – нормализует обмен веществ.
  - Витамин В и глюкоза – применяются для нормализации нервной системы.
  - Матеин – компонент, избавляющий от чувства голода. Иногда применяется в диетах для снижения веса.
  - Углекислый газ – повышает скорость всасывания напитка.
- На первый взгляд все компоненты достаточно безобидны. Однако медицина официально признает энергетики вредными напитками, и их влияние на организм вызывает опасение.

### **Энергетики и их влияние на организм**

#### **Положительное:**

- способствуют бодрости и приливу сил;
- глюкоза с повышенным количеством витаминов стимулируют работу всех органов и кровеносной системы;
- действие энергетиков продолжается 4 часа;
- удобные баночки позволяют принимать напиток в любом месте (на танцполе, за рулем автомобиля, в спортзале).

#### **Отрицательное:**

- Повышенная норма напитка (более 2 банок в сутки) постепенно приведет к гипертонической болезни и сахарному диабету из-за большого количества глюкозы.
- Не во всех странах энергетики можно приобрести в открытом доступе. В Европе - лишь в аптеке. Запрет связан с частыми случаями смертельного исхода, вызванного передозировкой напитком.
- Повышенная доза витамина В разрушает нервные клетки (слабость и дрожь конечностей, учащенное сердцебиение).
- Кофеин вызывает зависимость, и для получения необходимого эффекта требуется повышение дозы, он также обладает мочегонным эффектом, выводящим полезные соли из организма.
- Углекислота совместно с таурином раздражает оболочку желудка, провоцируя развитие гастрита и язвы.  
Кроме того, энергетические напитки в сочетании с алкоголем могут привести к негативным непредсказуемым последствиям.

### **Со сколько лет можно пить энергетики?**

Бодрящие напитки не содержат спирта, тем не менее, их продажа несовершеннолетним во многих странах Европы запрещена. Это связано с губительным действием коктейля на несформировавшийся организм. В первую

очередь, от бодрящего напитка страдает неокрепшая детская психика. Известны случаи, когда небольшая доза напитка приводила подростков в "ступор" – полное отсутствие двигательных функций и отсутствие реакции.

На запрет продажи энергетических напитков несовершеннолетним в ряде европейских стран повлияли исследования. Ученые доказали, что даже 1 баночка напитка истощает детский организм и может привести к последствиям:

- раздражительности;
- упадку сил;
- бессоннице;
- депрессивному состоянию;

- смерти.

Таким образом, на вопрос: «Со сколько лет можно пить энергетики?» ответ будет однозначным «Никогда!». Подобные напитки, на самом деле, не дают ни сил, ни энергии. Они лишь стимулируют центральную нервную систему, что рано или поздно приведет к ее поражению.

#### **Как правильно употреблять энергетики**

Людям, которые уже не могут обходиться без бодрящих напитков, рекомендуется принимать меры предосторожности:

- максимум 2 банки в день;
- не мешать с алкоголем;
- не принимать коктейль после тренировок, так как сердце уже работает в учащенном режиме.

После принятия энергетиков человеку требуется время для восстановления организма. Желательно, в этот период не употреблять алкоголь, хорошо питаться и отдыхать.

Таким образом, энергетики и их [влияние на организм](#) имеют больше минусов, чем плюсов. Но если в сложившейся ситуации без напитка не обойтись, рекомендуется изучить правила его употребления.