

---

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Педагог - психолог  
Молчанова Е.А.

2021г

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Энергетические напитки - сравнительно недавнее изобретение человечества.

Но сегодня их пьют многие, и в основном это молодые люди и подростки. Взрослые тоже «заряжаются» баночкой Red Bull или Burna, объясняя это тем, что им не помогает даже крепкий кофе или экстракт лимонника.

Конечно, реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится.





# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?



Так что же такое энергетические напитки? Действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе, а также сделать нас классными спортсменами и танцорами?



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Люди пользовались природными стимуляторами с древнейших времён. На Ближнем Востоке это был кофе; в Юго-Восточной Азии и Китае – чай; в Индии пили и чай, и кофе; в Южной Америке – мате, в Африке – орехи кола. На Дальнем Востоке, в Сибири и Монголии и сегодня популярны такие стимулирующие растения, как лимонник китайский, элеутерококк, женьшень, аралия. Были и сильные стимуляторы – например, эфедрин – в Азии, и кока – в странах Южной Америки.





# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?



В состав современных энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), а также витамины С, РР, В2, В5, В6, В12.

Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность, их действие сохраняется в 2 раза дольше, чем от обычной чашки кофе.

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

×

СОСТАВ  
НАПИТКА

Кофеин

Таурин

Карнитин

Витамины группы В

Гуарана и женьшень

глюкуронолактон

Мелатонин

Матеин



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

По мнению медиков, энергетические напитки - не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья.

Вот она - обратная сторона медали употребления энергетических коктейлей...



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?





# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?



Наиболее незащищенная часть общества от последствий действия энергетических коктейлей – молодежь.



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?



Производители энергетических напитков сознательно подвергают серьезному риску здоровье людей.

В России они продаются везде, даже ребенок может купить "напиток бодрости", при этом производители не считают своим долгом предупреждать покупателей о потенциальной опасности своей продукции.

Между тем, в таких странах, как Франция, Дания и Норвегия, энергетические коктейли разрешены к продаже только в аптеках, так как считаются лекарствами.



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

## Факты «ЗА»

- Если надо быстро взбодриться или активировать работу мозга – энергетики отлично подходят для этих целей.
- Можно найти напиток по своим потребностям.

## Факты «ПРОТИВ»

- Максимальное употребление – 2 банки в день.
- Людям, имеющим проблемы с давлением или сердцем, напитки противопоказаны.
- Вредны и разрушительно действуют на молодой организм



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

## Факты «ЗА»

- В энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза.
- Эффект от принятия кофе действует 1-2 ч., от энергетиков – 3-4 ч.

## Факты «ПРОТИВ»

- Тоники не содержат никакой энергии, но их компоненты заставляют использовать собственную энергию организма.
- Большое содержание витамин В, способный вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.
- Кофеин – хорошее мочегонное средство, а значит, употреблять напиток во время и после спортивных нагрузок нельзя.



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

## Факты «ЗА»

- Упаковка позволяет употреблять энергетики в любых ситуациях, что не всегда возможно с кофе или чаем.

## Факты «ПРОТИВ»

- В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.
- Кофеин, как всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему.

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

## Факты «ЗА»

➤ ...

## Факты «ПРОТИВ»

- Употребление этих напитков вызывает привыкание, потребность все новой и более сильной поддержки организма. И как следствие , подростки пытаются энергетики заменить спиртным или наркотиками.



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?



- ✘ Молодежь подседа на эти энергетики только по одной причине – это модно. Все пьют, везде рекламируют – значит, и мне надо! Для подростков это к тому же первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано «до 18», а раз выпил, значит уже большой! – полагают психоаналитики.



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

И пока подростки заодно с ребятами постарше потихоньку заряжаются, спиваются, попадают в реанимацию, а реклама твердит о том, как энергетики окрыляют, бодрят тело и дух, открывают новые горизонты. Нам нельзя бездействовать!!!





# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

- Выбирая энергетики молодежь «рекрутируется в алкоголики или наркоманы»
- Нет ничего в жизни важнее здоровья!
- Берегите себя!

**Я выбираю**



**ЖИЗНЬ**