Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»

ЭНЕРГИЯ ВЗАЙМЫ



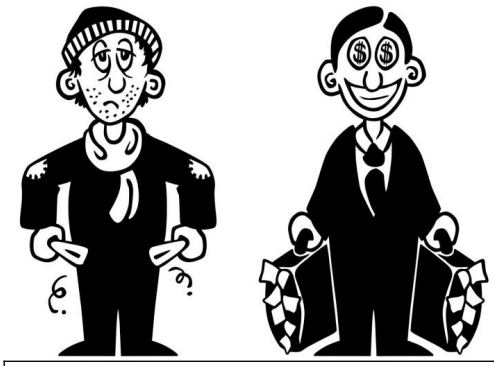
Энергетики на короткое время могут сделать тебя бодрым, но потом полностью заберут все твои силы – это виртуальный продукт!

Почему виртуальный? Все ингредиенты энергетиков химического происхождения. Они наносят вред организму, крадут здоровье, поэтому данный продукт правильнее называть **отравляющим химическим раствором (ОХР)**.

Кому нужен ОХР? Ответ однозначный**:** производителям для увеличения собственного дохода.

Как они увеличивают свой доход? Разработчики прекрасно понимают, что основными потребителями отравляющих растворов является молодежь. Поэтому цена у них доступная. В результате постоянного употребления, а в состав некоторых входит этиловый спирт, появляется зависимость, которая диктует организму употреблять более тяжелые спиртные напитки, которые делают все те же производители.

Что в итоге? Производители - богатые и здоровые.



Люди, употребляющие отравляющие

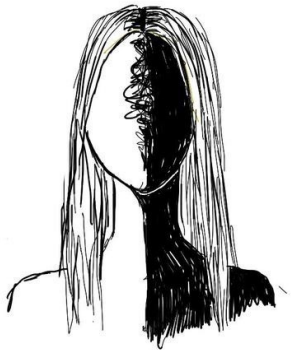
Кстати!! Сами производители алкогольной продукции ведут трезвый образ жизни!

смеси – без денег и плохо себя чувствуют.

Какие бывают последствия от ОХР?

👎отравляющий раствор никакой энергии не несет, а только использует внутренний резерв человека, берет энергию в долг (энергия 25 часа). Долг придется возвращать с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.







РАЗРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕПРЕССИЯ БЕССОНИЦА

👎**повышенное артериальное давление** (сильные головные боли, аналгетики не помогают)

👎**повышенный уровень сахара в крови** (сухость во рту, жажда, риск развития сахарного диабета и до конца жизни пить таблетки и каждый день делать инъекции)

👎**повышение массы тела** (ОХР - высококалорийный)

отсутствие возможности родить здорового ребенка (этиловый спирт влияют на мутацию женских и мужских половых клеток)

смертельные исходы. ОХР усиливает действие алкоголя, если они употребляются вместе. Особенно это опасно для людей с заболеваниями сердца.

Чем заменить?

крепким чаем с сахаром (лучше зеленым)

натуральным кофе

темным шоколадом с содержанием какао более 60-70%

физическими упражнениями

Используйте свой шанс - вести здоровый образ жизни и быть счастливыми!



Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д. 2/6
Тел. (факс) 8(851) 51-24-77, e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
САЙТ: гбуз–ао–цмп.рф

Энергетические напитки и алкоголь

Алкоголь и энергетические напитки приводят к усилению эффектов обоих компонентов, однако выдержать такой коктейль без потерь может не каждый организм. Главное беспокойство связано с тем, что смешивание энергетиков с алкоголем может приводить к более пролонгированному опьянению в состоянии бодрствования, при котором кофеин маскирует ощущение опьянения, однако не снижает вред от алкоголя. В результате человек ощущает себя менее пьяным, что может привести к употреблению ещё большего количества алкоголя или спровоцировать вождение в нетрезвом виде. Дело в том, что кофеин по своей природе – стимулятор, а алкоголь – депрессант. В итоге сердце в прямом смысле слова разрывается напополам и, как следствие, очень быстро изнашивается. Расплачиваться приходиться разбалансированностью нейромедиаторных



систем, а попросту – «расшатанными» нервами. **Мешать алкоголь с энерготониками категорически противопоказано!**



ЗАПОМНИТЕ!

Чем больше вы пьёте энергетических напитков, тем больше вреда для здоровья в долгосрочной перспективе: увеличение вероятности развития онкологии, заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Задумайтесь о своём здоровье. Они действительно бодрят, однако, это искусственная бодрость, бодрость взаймы!

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»

414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6,

Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail:kcvlimp_77@mail.ru
САЙТ: www. гбуз–ао–цмп.рф

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ:

СТРАХИ И ФАКТЫ

АСТРАХАНЬ

Рост потребления энергетических напитков в мире представляет опасность для здоровья населения, в особенности для молодёжи.

Все мы периодически испытываем серьезные физические и умственные нагрузки. Нередко такие, что стаканом сока или чашкой кофе не вернуть бодрость и хорошее настроение. Поэтому все большую популярность, особенно среди молодежи, набирают так называемые «энергетические напитки».

Во Франции, Дании, Норвегии, Австрии и Новой Зеландии продажа энергетических напитков в магазинах запрещена, а в России энергетики очень популярны!

Энергетический напиток – это безалкогольный или слабоалкогольный напиток, который, согласно рекламе, стимулирует центральную нервную систему человека и имеет антиседативный (бодрящий) эффект.

По вкусу все «энергетики» практически не отличаются от обыкновенной «газировки», зато разительно отличается их состав. В энергетические напитки добавляют витамины, кофеин и многие другие компоненты, и все это делается для того, чтобы измученный жизнью человек немедленно взбодрился, ощутил прилив сил. Такие компоненты энергетиков, как таурин, карнитин улучшают обмен веществ, способствуют повышению концентрации внимания и снятию усталости.

Группа риска

Кто чаще всего «подсаживается» на энергетики? В основном это студенты в период сессии, школьники, офисные работники, не успевающие выполнить свою работу в срок, некоторые спортсмены в фитнес клубах, уставшие водители, завсегдатаи ночных клубов – все те, кто устал, но должен ощущать себя полным сил и энергии. Целевая аудитория – учащиеся, студенты или работающие молодые люди 17-24 лет. Им часто приходиться допоздна засиживаться с книжками накануне экзамена, и для этого многие из них пользуются преимуществами энергетических напитков. Но эти напитки содержат большое количество кофеина и в дополнение к бессоннице могут приводить к возникновению других проблем.

Энергетики противопоказано пить беременным женщинам и детям. Поэтому любые вредные вещества, принимаемые будущей мамой оставляют неизгладимый след на её здоровье.

Научные исследования показали, что те, **кто употребляет большое количество энергетических напитков (52 раза и более в год), подвержены значительно большему риску развития алкогольной зависимости** и попаданию в запойные состояния.

Побочные последствия

- ***Витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.***
- ***Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3-5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.***
- ***Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.***
- ***Многие энергетические напитки содержат большое количество витамина «В» вызывающего учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.***
- ***Фанаты фитнеса должны помнить о выдающихся мочегонных свойства: кофеина. Это значит, что после***

тренировки энергетический напиток пит нельзя, ведь в процессе тренировки мы и так теряем много жидкости.

- ***В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия.***