

## Энергетические напитки

Каждый человек периодически испытывает серьезные физические и умственные нагрузки. Поэтому нередко можно услышать об энергетических напитках, которые набрали особую популярность среди молодежи.

Реклама от производителей напитка уверяет, что он мгновенно придаст сил, бодрости и энергии. Но так ли это?

В основу любого энергетического напитка входит кофеин, который имеет мощное стимулирующее воздействие. Кроме кофеина применяются также кофеиносодержащие добавки или какие-либо другие стимуляторы, аналогичные по действию на организм человека.

Из легкоусваиваемых углеводов используется сахар и глюкоза, которые способны моментально проникать в кровь и заставлять усиленно работать внутренние органы.

Также в энергетические напитки добавляют красители, консерванты.

Все вещества, входящие в состав энергетических напитков способны накапливаться в организме и провоцировать развитие раковых опухолей.

### Воздействие энергетических напитков на здоровье человека:

- как стимулятор кофеин вызывает привыкание, а также приводит к истощению нервной и сердечно-сосудистой системы;
- сердце начинает работать на износ и производит на 10000 и 15000 лишних сокращений;
- повышается артериальное давление;
- головная боль;
- бессонница;
- состояние тревоги;
- болезни печени (в среднем через 2-3 года регулярного употребления энергетиков печень будет в худшем состоянии, чем у алкоголика с 20-летним стажем);
- является существенным фактором риска развития сахарного диабета;
- ожирение;
- судороги;
- внезапная смерть.

Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным препаратом.

В Оренбурге и Оренбургской области принят закон о запрете продажи энергетических напитков лицам, не достигшим 18 лет.

### Это важно знать:

Энергетические напитки негативно влияют на работу мозга и приводят к депрессиям и нарушениям психики и формированию нездорового поведения. При этом повышение дозы употребляемого напитка неизбежно, что как правило, провоцирует переход на применение более опасных психоактивных веществ

### Запомните:

Сам напиток никакой энергии не содержит, употребление сопровождается использованием собственных ресурсов организма. Другими словами, человек берет у себя энергию в долг, который рано или поздно придется вернуть с процентами!

Именно формирующаяся психика и нервная система в молодом возрасте могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства.

.....

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Телефон «Доверия» для имеющих проблемы в связи с употреблением наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ.

**8 (3532) 57-26-26**

Единый детский Телефон «Доверия»  
**8 800 2000122, 8 (3532) 64-63-07**

Диспансерно-поликлиническое отделение  
для детей и подростков ГАУЗ «ООКНД»

**8 (3532) 36-85-10**

ГАУЗ «Оренбургский областной  
клинический наркологический диспансер»



# ОСТОРОЖНО, алкогольные коктейли, энергетики!

Особой популярностью у современной молодежи пользуются: энергетические напитки, алкогольные коктейли и пиво.

Большинство молодых людей считают, что это слабые алкогольные напитки и они не способны вызвать привыкание.

*Как правило, момент, когда потребность в спиртном становится для человека необходимостью, проходит незамеченным.*

## Алкогольные коктейли

Смесь из сахара, алкоголя и газа весьма гремуча. В результате организм получает двойной удар по головному мозгу и поджелудочной железе. Вред, который наносит потребление алкоголя физическому, психическому и социальному здоровью, бесспорен. Алкоголь является не только причиной алкогольной зависимости, но и фактором риска возникновения заболеваний внутренних органов. Повышается риск травматизма и несчастных случаев.

Способность раздражать слизистую пищеварительного тракта, приводит к развитию гастрита и язвенной болезни желудка.

Помимо алкоголя в коктейли добавлена масса различных синтетических химических соединений, которые наряду с алкоголем усиливают разрушение организма, а некоторые из них являются даже более опасными, чем алкоголь. Вот некоторые из соединений, присутствующих в алкогольных коктейлях:

- **Бензоат натрия (Е 211)** – ученые уже давно установили его способность влиять на структуру ДНК и в дальнейшем вызывать неизлечимые болезни.
- **Краситель «красный очаровательный» (Е 129)** – канцероген (способен вызывать онкологические заболевания), он запрещен в 9 странах Европы.
- **Углекислота** – используется как консервант, способствует более быстрому всасыванию всех компонентов напитка.

- **Кофеин** – мобилизует организм на трату энергии, относится к разряду психотропных веществ, вызывает привыкание. В одной банке слабоалкогольного коктейля зачастую содержится количество кофеина, эквивалентное содержанию его в 3-4 чашках кофе. Кофеин в сочетании с этанолом оказывает двойное мочегонное действие, что дает большую нагрузку на почки и со временем вызывает развитие почечных заболеваний.

Первыми тревожными признаками зависимости являются провалы в памяти и снижение интеллектуальной деятельности. Постепенно эти симптомы приводят к полной деградации личности.

## Пиво

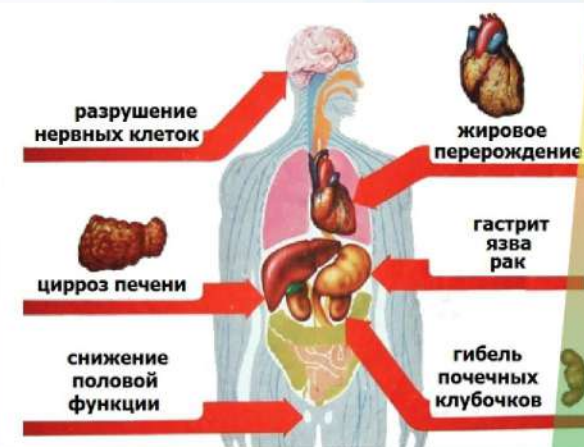
Для пивного алкоголизма типично раннее развитие соматических нарушений и постоянный характер патологического влечения к алкоголю.

Как это происходит:

- в первую очередь страдает сердце: увеличивается в объеме, стенки становятся дряблыми, снижается их эластичность, питание сердечной мышцы нарушено. Формируется «пивное сердце». Все это приводит к сердечно-сосудистой недостаточности;
- появляются отеки, одышка при малейшей нагрузке, выполнение любой физической работы становится затруднительно;
- содержащийся в пиве кобальт приводит к хроническим воспалениям желудка и пищевода, язве желудка;
- происходят нарушения в эндокринной системе. У мужчин угнетается выработка тестостерона – мужского полового гормона. Взамен увеличивается содержание в крови женских половых гормонов - эстрогенов. Фигура мужчины развивается по женскому

типу: увеличивается живот, молочные железы. В результате гормональных изменений страдает потенция;

- гибнут клетки головного мозга, снижаются интеллектуальные способности;
- увеличивается нагрузка на почки в связи с употреблением большого количества жидкости. Нарушается кислотно-щелочной баланс, что в итоге может привести к почечной недостаточности;
- заболевания печени и поджелудочной железы – частые спутники употребляющих пиво;
- появляются неврозы, алкогольные психозы и другие расстройства.



## Необходимо помнить!

**Алкоголь серьезно нарушит Ваше здоровье, психику и сделает невозможными реализации мечты о благополучной жизни, крепкой, здоровой семье.**