

Выведи сердце из-под удара

Не так давно на рынках появились энергетические напитки, которые с невиданной скоростью завоевали большую популярность, особенно среди молодёжи. Люди очень быстро прочувствовали на себе эффект от употребления этих напитков. Но, к сожалению, не все отдают себе отчет в тех негативных последствиях, которые несет за собой этот «чудодейственный бальзам».



Первый эффект – баночка напитка как рукой снимает сон, поэтому без неё уже нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку. А если выпить сразу содержимое нескольких баночек, то эффект превзойдёт все ожидания. Но так ли всё хорошо и безоблачно в употреблении энергетиков? Откуда берётся волшебная энергия?

Так как энергетические напитки появились на рынке сравнительно недавно, об их воздействии на организм достоверно известно не так много. Впрочем, отдельные компоненты, входящие в их состав, применяются в качестве стимуляторов уже давно. Обратимся к истории создания этого продукта.

Однажды, пытливый взгляд маркетолога, упал на студента в преддверии сессии, судорожно употребляющего растворимый кофе чайной ложкой прямо из банки. И, правда, на что не пойдешь, когда сна невидано вот уже третьи сутки, а впереди еще половина сессии. Тут-то маркетолога и осенило: – *“Людам нужна энергия!”*. В ход пошли труды спортивных фармакологов и прочие достижения в области стимуляции организма и повышения его выносливости. Вскоре на рынке стали один за другим появляться напитки, сочетающие вкус лимонада и действие кофейной таблетки.

Во всём многообразии энергетических напитков можно выделить две категории: витаминизированные и кофеинсодержащие. Это не означает, что в напитках первой категории отсутствует кофеин, а во

второй не добавлены растворимые витамины. Речь идет о различных пропорциях. Если в первых содержание кофеина и стимуляторов относительно невелико, то во вторых – оно просто зашкаливает и во много раз превышает суточные потребности организма в веществах такого рода.

Витаминные напитки содержат больше витаминных добавок, которые предназначены для больших физических нагрузок. Но, они



содержат далеко не полный спектр этих веществ, а лишь необходимые для достижения поставленной цели, а так же сахар. Кофеиновые, наоборот, содержат больше кофеина, поэтому их предпочитают принимать люди, которые сталкиваются с повышенными умственными нагрузками. Кофеин повышает

давление, ускоряет работу внутренних органов и высвобождает внутренние ресурсы. А ещё они содержат таурин и гуарану, которые ускоряют обмен веществ. **В некоторых напитках содержание таурина в одной банке превышает суточные нормы в 500 раз!** Он синтезируется из бычьей желчи.

Действие этих напитков направлено, в основном, на стимуляцию психической деятельности. На самом деле энергетический напиток не содержит в себе никакой энергии. Нужно только внимательно почитать этикетку. Достигается результат за счёт высвобождения энергии, которую щедро приберегал на «чёрный день» ваш организм. Поэтому, **заявления производителей об абсолютной пользе этого продукта – чистая ложь!** Взяв в долг сил у организма, рано или поздно вам придётся их отдавать. И возврат этот будет проходить медленно и болезненно. Энергетические напитки повышают давление и уровень сахара в крови и способствуют износу сердечнососудистой системы в очень короткие сроки.

Кофеин обладает определённым наркотическим свойством. Помимо возбуждения нервной системы, он вызывает привыкание и зависимость. Кроме того, в будущем, для достижения нужного эффекта вам придётся постоянно увеличивать дозу этого вещества. Высокое артериальное давление, бессонница, ухудшение признаков

депрессии и психозов – вот последствия злоупотребления этим «чудо-эликсиром бодрости». Передозировка способна вызвать интоксикацию: аритмию, рвоту, судороги и даже смерть.

К сожалению, слова, которые произносят ученые о настоящих последствиях энергетиков, часто не слышны за яркой рекламой. Но, исследователи во всём мире не опускают руки, и продолжают изучение последствий от употребления «энергетиков».

Команда из Боннского университета в Германии наблюдала за работой сердца у 17 человек после того, как они употребляли энергетические напитки. Исследование показало, что сокращения сердечной мышцы после употребления энергетика стали учащёнными.

Один из исследователей, доктор Йонас Дорнер (Бостон, Германия) сказал: «До сих пор мы не знали точно, какое влияние на функцию сердечной мышцы оказывает употребление энергетических напитков. Содержание кофеина в них в три раза выше, чем в других кофеинсодержащих напитках, таких как кола или кофе. А теперь, нам известно, что употребление высоких доз кофеина несет множество побочных эффектов, в том числе учащение сердечного ритма, повышение артериального давления, а в самых тяжёлых случаях, судороги или внезапную смерть. Полученные результаты свидетельствуют, что потребление энергетических напитков обладает мощным, но краткосрочным воздействием на способность сердца сокращаться».

Производители заявляют, что энергетики ускоряют мыслительный процесс, но ученые опровергли это, показывая, что по сравнению с плацебо (лимонадом) они не оказали никакого положительного влияния на работу головного мозга.

Вот небольшой список тех настоящих последствий, которые несет за собой увлечение «энергетиками»:

- ✓ кофеин заставляет клетки сердца активно высвобождать ионы кальция, что приводит к аритмии и сердечным приступам;
- ✓ превышение нормы кофеина в несколько раз, вызывает выкидыши на сроках беременности до 20 недель;
- ✓ люди, которые увлекаются энергетиками, вынуждены пользоваться более сильными болеутоляющими средствами;

- ✓ студенты зачастую компенсируют бессонные ночи энергетиками, но превышение нормы кофеина даже на 80 мг за сутки, наоборот, ухудшает экзаменационные результаты;
- ✓ из-за обезвоживания в организме нарушаются естественные биологические процессы очищения клеток.

Наибольшую опасность для организма представляет смесь энергетического напитка с алкоголем. Этот жгучий коктейль заслужил популярность в ночных клубах. Но, чтобы танцевать всю ночь напролет, лучше предпочесть стакан воды. Энергия, получаемая организмом из смеси, притупляет воздействие алкоголя. Кофеин искажает представление о степени опьянения. При этом усиливает мочегонное действие алкоголя, что приведет к сильному обезвоживанию и утреннему похмелью с сильнейшими головными болями.

Опасной является та лёгкость, с которой потребляются в больших количествах подслащенные и облагороженные вкусовыми добавками энергетические напитки, потому что безалкогольные и якобы безопасные. Однако энергетика, обладая чрезмерным количеством сахара, вредны для зубной эмали, а за счет химических добавок оставляют в организме больше химических следов, чем воздух возле промышленного предприятия.



Активная маркетинговая работа корректирует умы потребителей, заставляя видеть в опасном продукте решение многих проблем. Многие страны пришли к решению о запрете и ограничении продажи энергетических напитков путем трагического опыта: смертей и тяжелых состояний.

Но не обязательно дожидаться введения запретов. В любой момент, каждый здравомыслящий человек может сказать себе «СТОП!» и вывести свое сердце из-под удара.

Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»
Боборыкина Евгения Александровна