

жажды, а для поддержания физических и умственных сил уставшего человека, который не имеет возможности отдохнуть.

При обнаружении симптомов передозировки энергетиками нужно немедленно позвонить в скорую помощь и попытаться вызвать рвоту у пострадавшего. Оставлять человека одного в такой ситуации нельзя! В медицинском учреждении в таких случаях делают промывание желудка и ставят капельницу, чтобы вредные вещества не успели попасть в кровь.

А вы знали, что не только энергетики повышают производительность и возвращают бодрость?

Чтобы чувствовать себя полным сил, можно сменить рацион, есть больше зелени и фруктов, заняться спортом и пить достаточно воды. Именно эти факторы способствуют улучшению общего состояния. Черпать же силы из энергетика лучше только тогда, когда присутствует острая необходимость. В ситуациях, когда можно обойтись без него, стоит выбрать иной путь, учитывая, как энергетик влияет на организм



Запомните! Это не волшебные баночки! Все ресурсы энергетики берут из вашего организма. В отличие от взрослого, подростку достаточно всего одной банки энергетического напитка, чтобы испытать на себе его побочные эффекты, к числу которых относятся нервозность, тахикардия, повышение артериального давления и психомоторное возбуждение.



Наш адрес:

ул. 50 лет Октября, д. 4.

Часы работы:

Понедельник – четверг: с 9 – 00 до 18 – 00

Пятница: с 9 – 00 до 17 - 00

Выходной: воскресенье

Тел. 8 (48664) 2 – 14 – 75

**МКУК «Покровская межпоселенческая
центральная районная библиотека
имени С. Н. Оловенникова»**

12+

**Будь энергичным
без энергетиков!**



Памятка для читателей

Покровское, 2023 г.

Что надо знать об энергетических напитках

Энергетические напитки – относительно недавнее изобретение, хотя их составляющие используются для поднятия жизненного тонуса уже многие века. Производители энергетических напитков утверждают, что их продукция не приносит вреда, обещая прилив сил, бодрость и приподнятое настроение. Но при этом производители рекомендуют ограничиться одной-двумя баночками в сутки.

Если не существует вред энергетических напитков – для чего тогда ограничения? Что входит в состав большинства энергетических напитков?

Самый первый энергетический напиток был выпущен в Японии еще в 1960 году. В магазинах Европы энергетика впервые появились в 1987 году и быстро стали очень популярными.

В Россию они были завезены в середине 90-х годов. Энергетиками обычно называют безалкогольные и слабоалкогольные газированные напитки, содержащие различные тонизирующие биологически активные вещества - кофеин, экстракты гуараны, женьшеня, мате, аминокислоту таурин, алкалоиды какао теобромин и теofilлин, а также витамины и углеводы. Их предполагаемые потребители - водители-дальнобойщики, проводящие много часов за рулем; люди, работающие сутками; студенты.

Энергетический напиток не заменяет еду и сон, он только помогает продержаться в

чрезвычайной ситуации. Регулярно использовать энергетик нельзя, иначе человек расстроит нервную систему и заработает тахикардию.

В настоящее время энергетика полностью запрещены в Дании, Турции, Норвегии, Уругвае и Исландии, а также в некоторых штатах США, среди которых — Вашингтон, Юта, Оклахома и Мичиган. В некоторых странах Европы энергетика продаются только в аптеках, потому что зафиксированы случаи смерти после употребления энергетиков.

Энергетики: вред доказан

1. Частое их употребление повышает артериальное давление.
2. Напиток не дает энергии организму, он работает за счет запасов, которые организм берет сам у себя же.
3. Последствия приема энергетиков – депрессия, раздражительность, расстройство сна.
4. Кофеин способен вызывать привыкание.
5. Повышенное содержание витамина В в энергетиках увеличивает сердечный ритм и провоцирует дрожь конечностей.
6. Высокая калорийность.

Последствия регулярного их потребления:

1. Смертельные случаи из-за инфаркта миокарда.
2. Несчастные случаи, которые происходили в результате неожиданной потери сознания.
3. У беременных женщин употребление энергетиков может вызвать тахикардию,

повышение артериального давления, головную боль, гипертонус матки.

4. Судороги. Аритмия, мигрень.
5. Слуховые и визуальные галлюцинации.
6. Потеря работоспособности и концентрации внимания.
8. Проблемы с мочеполовой системой.
9. Обморочные состояния.

Правила употребления энергетических напитков

- ✓ Не превышайте суточную дозу кофеина - т.е. не пейте больше двух банок напитка. Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.

- ✓ Не пейте энергетические напитки после спортивной тренировки - повышается кровяное давление.

По мнению медиков, энергетические напитки - не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья. В течение 4 часов после употребления энергетического напитка нельзя употреблять кофеинсодержащие напитки (чай, кофе), чтобы не превысить критическую норму кофеина в организме. - нельзя смешивать энергетический напиток с алкоголем. Кофеин повышает давление, а в связке с алкоголем его эффект усиливается.

- ✓ Помните! Обращаться с ними следует осторожно. Тонизирующие напитки предназначены не для утоления