Влияние энергетических напитков на здоровье

Энергетический напиток — это тип напитка, содержащий стимулирующие компоненты, который рекламируется как обеспечивающий умственную и физическую стимуляцию.

Главный компонент любого энергетического напитка - это **кофеин**. Примечательно, что в банке энергетического напитка объемом 0,33 литра содержится столько же кофеина, сколько в одной чашке (0,2 литра) крепкого кофе. При потреблении более одной банки энергетического напитка происходит превышение дневной нормы кофеина для взрослого человека. Кофеин обладает интересным свойством: сперва он приводит в возбуждение нервную систему человека, этот эффект действует в течение нескольких часов, после чего происходит переход нервной системы в состояние угнетения. Именно поэтому ощущение бодрости после потребления такого рода напитка сопровождается резким упадком сил. Энергетические напитки позволяют человеку воспользоваться резервами собственной энергии, при этом не предоставляя её извне; создаётся ситуация, когда человек истощает свои резервы, возникает риск для здоровья. Кофеин обладает рядом побочных действий: бессонница, повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма, а также общее беспокойство, тревожность.

Другим компонентом, который обладает двояким действием, является **таурин.** Таурин накапливается в мышечных тканях, улучшает обменные процессы в них, при этом он обладает противосудорожными свойствами. Интересным также является и тот факт, что передозировка таурином невозможна, поскольку организм без проблем выводит излишки аминокислот (к которым относится таурин). Но при потреблении в больших количествах данное вещество вызывает перевозбуждение нервной системы, её истощение.

Ещё одним ключевым компонентом является **глюкуронолактон**. Существует мнение, что он обладает рядом положительных эффектов: действует как антидепрессант и стимулятор, оказывает позитивное воздействие на память и концентрацию. Интересным фактом является то, что изомер данного вещества используется при сахарном диабете, но в дозе, которая меньше, чем в энергетическом напитке, в 250-500 раз. Однако это вещество обладает крайне разрушительными эффектами при употреблении: приводит к возникновению головных болей, опухолей мозга, заболеваний печени.

В качестве главных нарушений здоровья, связанных с употреблением энергетических напитков, отмечаются:

1. Нарушение работы центральной нервной системы

Замечено, что чрезмерное употребление энергетических напитков может вызвать гипервигильность (чрезмерное внимание и фокусировку на всех внешних и внутренних раздражителях, что является, как правило, вторичным проявлением бредовых состояний или галлюцинаций) и психомоторное беспокойство, за которым следует ухудшение психического состояния, особенно у людей с плохо контролируемыми или не диагностированными психическими нарушениями.

2. Нарушение работы сердечно-сосудистой системы

Кардиоваскулярные состояния, которые могут проявляться при злоупотреблении энергетическими напитками, включают в себя сердцебиение, боли в груди, учащенный пульс, нарушения сердечного ритма и гипертензию. Риск увеличивается, если энергетические напитки употребляются вместе с алкоголем.

3. Нарушение работы пищеварительной системы

Чрезмерное поступление кофеина с энергетическими напитками может привести к гиперстимуляции пищеварительного тракта, тошноте, рвоте, диарее и болям в животе. Кроме того, избыток сахара может нарушить нормальный баланс микрофлоры кишечника.

Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович, помощник врача-гигиениста Ульяна Юрьевна Сорочинская