

## Влияние энергетических напитков на здоровье

**Энергетический напиток** (разг. энергетик) — это тип напитка, содержащий стимулирующие компоненты, обычно кофеин, который рекламируется как обеспечивающий умственную и физическую стимуляцию. Может быть газированным или нет, а также может содержать сахар, другие подсластители, экстракты трав, таурин и аминокислоты.



Многие считают, что употребляя энергетический напиток, они пополняют энергетические ресурсы своего организма. На самом деле это не так. Энергетик лишь стимулирует нервную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы. В результате чего организм человека испытывая стресс начинает работать с повышенной нагрузкой, выбрасывая в кровь большую дозу адреналина, вызывающего эффект эйфории или гиперактивности. В таком состоянии износоустойчивость организма падает, а ресурс внутренних органов значительно снижается.

При постоянном употреблении энергетических напитков человек истощает свои внутренние запасы организма и угнетает нервную систему, что приводит к:

- упадку сил,
- бессоннице,
- раздражительности,
- депрессии,
- летальному исходу.

Категорически не рекомендуются употреблять энергетические напитки следующим лицам:

- беременным и кормящим матерям,
- подросткам до 18 лет;
- людям пожилого возраста (после 50);
- тем, кто страдает бессонницей, повышенной нервной возбудимостью;
- если у вас нарушение сердечной деятельности, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония.

**Главный врач ГУ «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии» Шейбак Е.В.**