

## *Вред энергетических напитков для подростков*

Вред энергетических напитков для подростков — неоценим! Исследования, проведённые учёными в ряде стран, доказали, что главная угроза для неокрепшего организма подростка — это стопроцентное привыкание и будущая зависимость. Со временем, чтобы достигнуть желаемого эффекта, молодому человеку придётся удваивать количество энергетика. Такого рода зависимость ничем не отличается от алкогольной или наркотической, лечиться придётся в соответствующих учреждениях. Пострадает и нервная система: частые депрессии, неудовлетворённость, раздражительность, потеря контроля над собственными эмоциями, и социальный статус.

Конечно, впервые употребив энергетик, подростки впадают в эйфорию от мнимой способности сворачивать горы, однако эффект этот очень скоротечный, а на смену ему придут подавленность, истощённое и разбитое состояние. Объяснение очень простое — энергетик априори не может стать источником энергии, это всего лишь средство, с помощью которого высвобождаются и извлекаются скрытые ресурсы организма, которые, кстати сказать, природа бережно припрятала на экстренный случай. В результате бешеная активность неизбежно спадёт, поскольку организм должен каким-то образом восстановить взятую в долг у самого же себя энергию.

Необходимо отметить, что учёные сошлись во мнении, что энергетик энергию не даёт, а заставляет организм выложить внутренний запас сил, а в случае с подростковым организмом, это приведёт к бессоннице, раздражению, депрессии, нарушениям работы центральной нервной системы. По сути, энергетик — это тот же наркотик! Попадая в организм, его вещества создают крайне агрессивную среду внутри: разрушают клетки, ткани и слизистую, а также сводят на нет иммунную систему. Если вовремя не будут приняты соответствующие меры, можно даже прийти к такому страшному заболеванию, как энцефалопатия.

Употребляя энергетические напитки, человек должен отдавать себе отчёт в том, что таурин, содержащийся в них, в несколько десятков, а то и сотен раз, превышает суточную норму, с которой здоровый организм способен справиться. Кроме того, энергетик содержит огромное количество других вредоносных компонентов, которые в купе с таурином способны привести к передозировке, *которая станет причиной:*

- Сильнейших болей в животе;
- Резких скачков температуры тела;
- Приступов гастрита;
- Аритмии;
- Нарушений работы сердечно-сосудистой системы;
- Обострения язвенной болезни;
- Частых мочеиспусканий и проблем с мочеполовой системой как таковой;
- Рвоты;
- Диареи;
- Спутанного сознания;
- Обморочных состояний;
- Слуховых и визуальных галлюцинаций.

Конечно, с голубых экранов нам постоянно рассказывают о чудо-напитке, благодаря которому любая, даже самая сложная, задача становится по плечу, поэтому то, что человек хочет попробовать энергетик благодаря такой рекламе — это естественно. А при этом мы платим за красивую банку и красочную этикетку, сознательно и за свои же деньги убиваем себя изнутри. На самом деле реальная цена любого энергетика — это 15 % от цены заявленной производителем, поскольку в его состав входят вещества, цена которых сведена к мизерному показателю. В остальном же потребители оплачивают маркетинговую работу и обеспечивают стабильный доход производителя. Технология

производства энергетиков вообще ужасает тем, сколько гадости в итоге попадёт в наш организм, только вдумайтесь 0,25 л напитка состоят из:

1. 55,5 % — это сироп, который состоит из вышеуказанных компонентов;
2. 44,5 % — это вода.

Уже одно только то, что энергетик — это смесь сиропа и воды, должно отталкивать покупателя. Такая смесь медленно убивает клетки организма человека, заполняет их, что неизбежно ведёт к ожирению и онкологическим заболеваниям. Кроме того, вред энергетических напитков на организм человека выражается в возникновении и развитии самых *различных недугов*:

- Нарушении функционирования центральной нервной системы;
- Развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе и онкологии;
- Развитии тромбозов;
- Возникновении сахарного диабета;
- Проявлении психических расстройств;
- Снижении продуктивности в работе сердечно-сосудистой системы;
- Развитии эпилептической болезни, а также анафилаксии;
- Потере способности сосредоточения и концентрации внимания;
- Упадке сил и сниженном уровне трудоспособности;
- Снижении интереса к окружающему миру, в том числе и к противоположному полу (снижение либидо и потенции);
- Если речь идёт о неокрепшем подростковом организме, то нередко случаи летального исхода;
- Человек начинает всё сильнее ощущать симптомы привыкания.

То, что энергетик — это тот же наркотик — факт научно доказанный, а значит держаться от них нужно как можно дальше, не поддаваться заманчивым обещаниям производителя, не пробовать даже один раз «за компанию» ведь реакция организма не заставит себя долго ждать:

1. Потеря сознания, внезапные обмороки, в результате чего нередко могут возникать несчастные случаи, особенно это касается тех, кто за рулём;
  2. Возникновение кровотечений, судорог, потеря или снижение слуха;
  3. Категорически запрещено употреблять энергетические напитки женщинам, которые находятся в состоянии беременности;
  4. Проявление суицидальных наклонностей;
  5. Частые мигрени;
  6. Проявление маниакальных фобий, расстройств и отклонений по линии психиатрии;
- Чаще всего, в запущенных случаях, такие проявления носят необратимый характер, употребляющий энергетики становится пациентом психиатрических и наркологических клиник.