



# Энергетические напитки

- ~ Энергетические напитки можно употреблять строго дозированно. **Максимум – 2 банки в день.** Но и это слишком много. Лучше не пить энергетики вообще, или применять их только в самых крайних случаях. **И не больше 1 раза в месяц.** В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.
- ~ По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.
- ~ Не употребляйте напитки после занятий спортом – и то, и другое повышает давление.
- ~ Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину. Кофеин выводится из крови через 3–5 часов, да и то наполовину. Поэтому смешивать в течение этого времени тоники и другие кофеинсодержащие напитки (кофе, чай) нельзя – вы можете сильно превысить допустимую дозу.
- ~ Нельзя смешивать тоники с алкоголем (как часто делают, например, посетители ночных клубов). Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека запросто может наступить гипертонический криз.

Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя займы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

Кофеин, содержащийся в энергетиках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание. Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

Могилев 2014г.

Тираж 500 экз.

