



NAPOJE ENERGETYCZNE

zastanów się czy warto?



Dowiesz się:

Czym są napoje energetyczne?

Jaki wpływ ma „Energetyk”
na nasze zdrowie?

Dla kogo przeznaczone są
napoje energetyczne?

Pamiętaj!

Jaki jest skład „Energetyków”?

WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE 😊



Źródło ENERGII??



DEMOTYWATORY.PL

Po przeczytaniu składu napoju
energetycznego...

...zacząłem się zastanawiać, czy jest to rzeczywiście skład napoju,
czy skład puszki

**BOMBA
KALORYCZNA!**

**NIEBEZPIECZNA
MODA!**

**SZKODLIWOŚĆ
DLA ZDROWIA!**

DEFINICJA:

Napoje energetyczne,
energetyzujące, energetyzery,
psychodrinki są to:

napoje
gazowane

napoje
pobudzające

napoje
bezalkoholowe



Do wyboru,
do koloru...



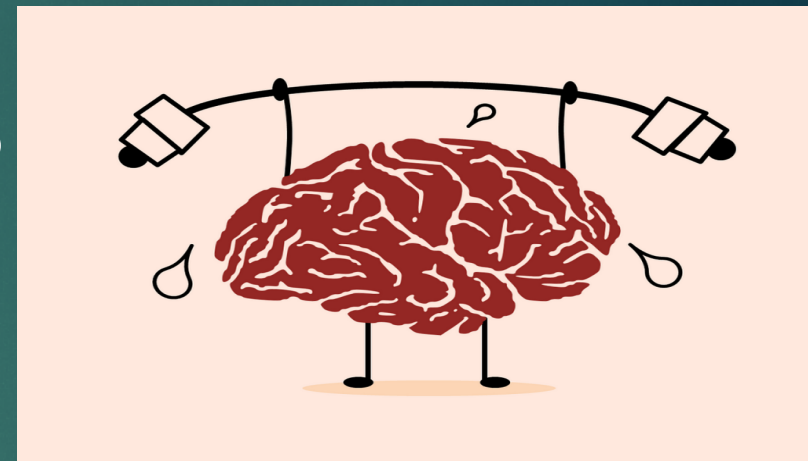
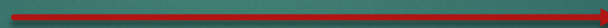
ZADANIE:

Napoje energetyczne, energetyzujące, energetyzery, psychodrinki:

- ▶ Szybko dostarczają organizmowi energii = chwilowy przyływ sił... 😊



pobudzają, ale na krótki czas 😞



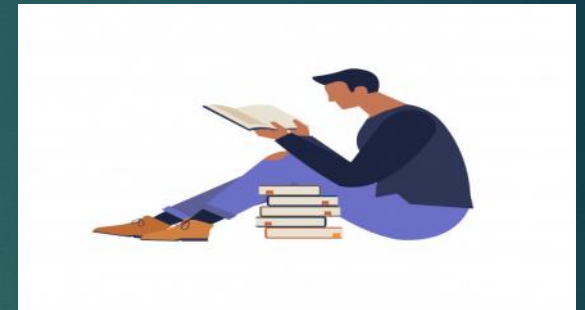
- ▶ Nie poprawiają jednak kondycji człowieka i nie spowodują, że poczujemy się wypoczęci 😞.



DZIAŁANIE:

Napoje energetyczne, energetyzujące, energetyzery, psychodrinki:

- ▶ Przeznaczone są głównie dla osób wykonujących wzmożony wysiłek psychiczny lub krótkotrwały wysiłek fizyczny – m.in. dla osób pełniących nocne dyżury, kierowców pokonujących długie trasy bez możliwości odpoczynku oraz studentów w czasie sesji.



- ▶ Substancje pobudzające zawarte w napojach energetycznych **działają odwadniająco, zwiększają częstotliwość uderzeń serca i podnoszą poziom hormonów stresu w organizmie.**



DZIAŁANIE:

Napoje energetyczne, energetyzujące, energetyzery, psychodrinki:

- ▶ To co ma pobudzać pochodzi głównie z kofeiny (w dużych ilościach), tauryny (aminokwas), znajdziemy jeszcze syntetyczne witaminy z grupy B (słabo wchłaniane do organizmu).



B



- ▶ Oprócz tego napój może zawierać wiele innych substancji – zagrożeniem są proporcje i ilość w jakich znajdują się one w porcji napoju.

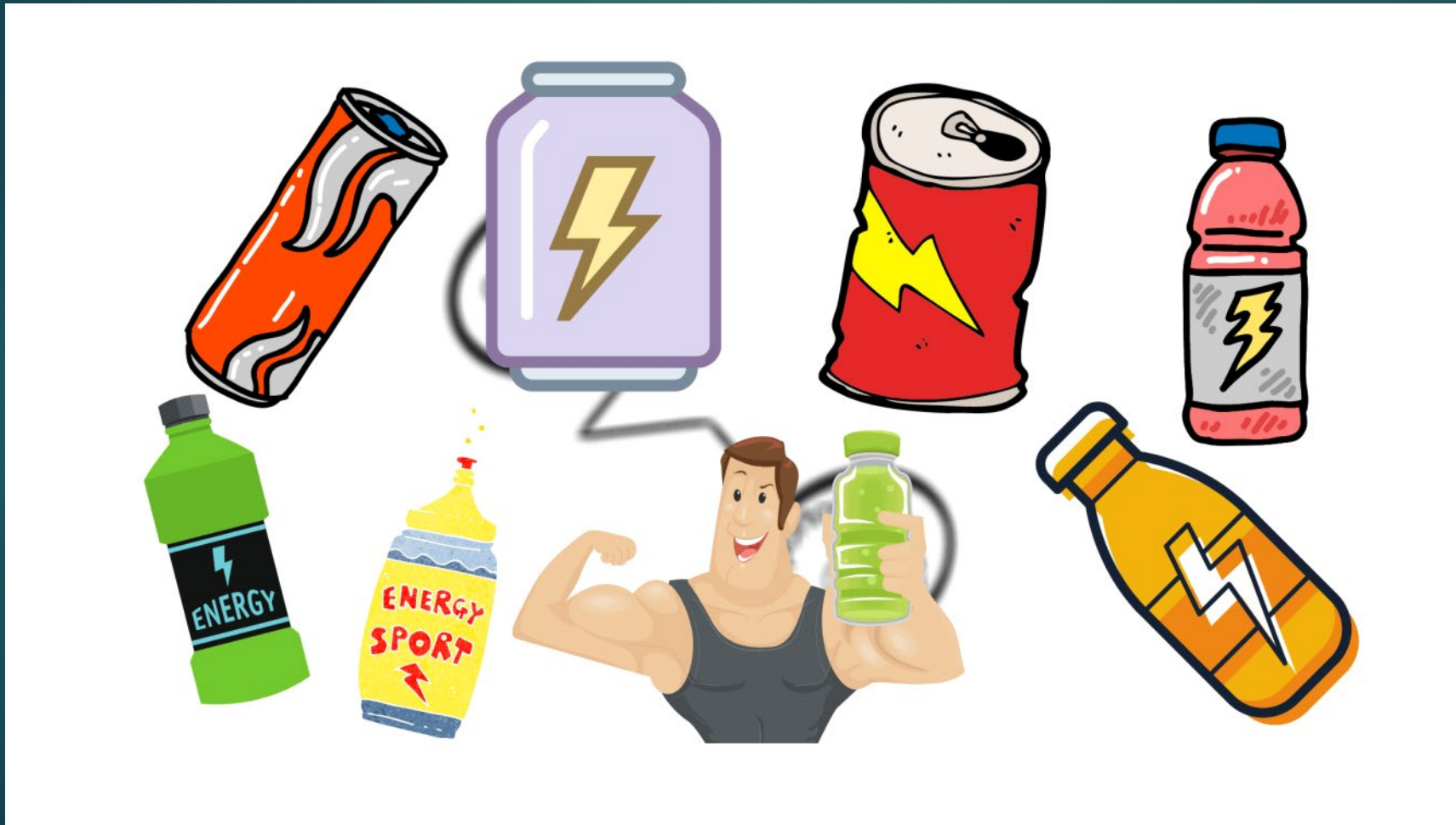


WAŻNE

Napojów energetyzujących nie powinny pić dzieci i młodzież poniżej 16 roku życia, kobiety w ciąży i karmiące, osoby chore na cukrzycę, cierpiące na zaburzenia rytmu serca, z nadciśnieniem tętniczym, chorzy z padaczką, osoby z refluksem żołądkowo-przełykowym, chorobą wrzodową oraz uczulone na kofeinę.



Co zawierają w sobie napoje energetyczne i dlaczego te substancje są szkodliwe dla zdrowia?



Skład chemiczny większości energetyków?

- ▶ Woda
- ▶ Sacharoza
- ▶ Kwas cytrynowy – regulator kwasowości
- ▶ Dwutlenek węgla
- ▶ Tauryna (400mg/100ml)
- ▶ Kofeina (32mg/100 ml)
- ▶ Kwas pantotenowy
- ▶ Niacyna
- ▶ Witamina B6 i B12
- ▶ Inozytol
- ▶ L-karnityna
- ▶ Teobromina
- ▶ Ekstrakt guarany
- ▶ Kwas askorbinowy
- ▶ Cukier (np. Burn - 7,5 łyżeczki)



Test napojów energetyzujących

	KOFEINA (na 100 ml)	TAURYNA (na 100 ml)	INNE	orientacyjna cena za puszkę 250 ml
RED BULL	32 mg	400 mg	niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12, inozytol, glukuronolakton	5 - 8 zł
TIGER	32 mg	400 mg	niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12, inozytol	3 - 4 zł
BLACK	32 mg	400 mg	niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12, inozytol	2 - 3,5 zł
BURN	32 mg	400 mg	niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12, inozytol, glukuronolakton	4 - 5 zł
BULLIT	30 mg	400 mg	niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12, inozytol, glukuronolakton	1,5 - 3 zł
N-GINE	32 mg	400 mg	niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12, inozytol	2 - 3 zł
ADRENALINE	29 mg	200 mg	kwas pantotenowy, B6, B12	2,5 - 4 zł
BE POWER (marka Biedronki)	32 mg	400 mg	niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12, inozytol	1,5 zł

Źródło: opracowanie własne Infografika: PAP/M. Sitkiewicz wp.pl ©

► Organizm człowieka czerpie energię ze spalania węglowodanów, białek i tłuszczów pobieranych z pożywienia.



► W napojach energetycznych z tych składników znajduje się jedynie glukoza (z węglowodanów), w dodatku wcale nie w takich ilościach, aby mogła mieć znaczący wpływ na pobudzenie organizmu.



SKUTKI UBOCZNE:

Napoje energetyczne, energetyzujące, energetyzery, psychodrinki:

- ▶ Krótkotrwały „zastrzyk energii” nie może być obojętny dla organizmu człowieka, po przyływie energii może pojawić się nagle osłabienie, senność, zmęczenie i spadek motywacji do działania.

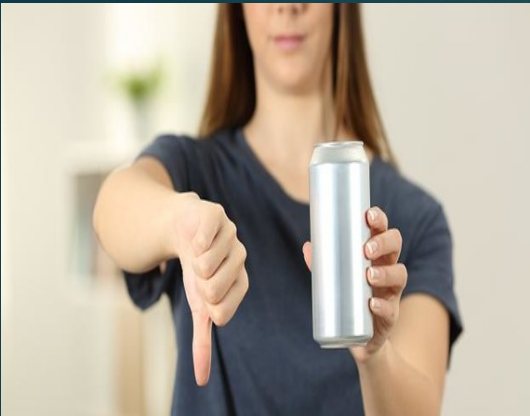
- ▶ Sztuczne dodatki zawarte w napojach energetycznych mogą powodować mdłości, wymioty, bóle brzucha, a częste ich spożycie może przyczynić się do rozwoju wielu chorób układu pokarmowego, np.: wrzodów żołądka.



- ▶ Warto zaznaczyć, że napoje energetyczne **NIE nawadniają organizmu i nie powinno się ich spożywać, w celu zaspokojenia pragnienia.**

STOP

NAPOJOM ENERGETYCZNYM!

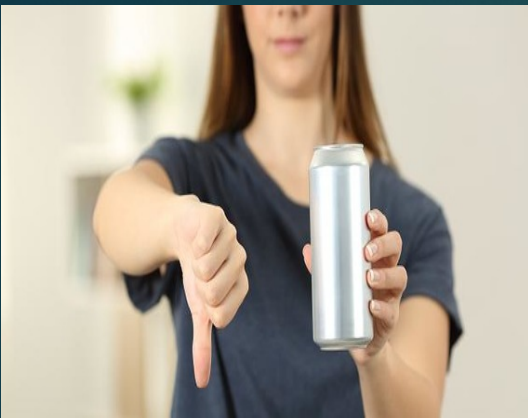


- ▶ Wysoki stopień kwasowości oraz duża zawartość węglowodanów prowadzi do erozji szkliwa nazębnego oraz próchnicy zębów.
- ▶ Przyjmowanie dużej dawki kalorii w postaci węglowodanów prostych może być czynnikiem rozwoju insulinooporności, która z kolei może doprowadzić do otyłości i cukrzycy.



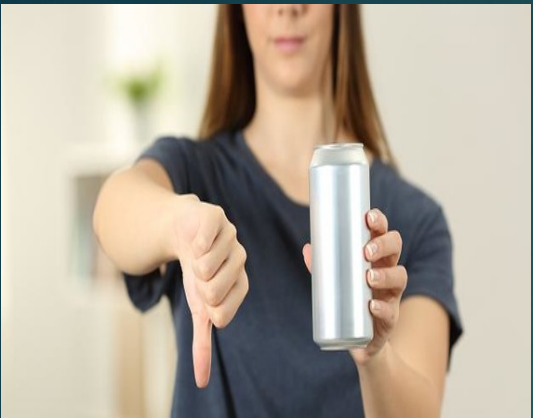
STOP

NAPOJOM ENERGETYCZNYM!



- ▶ **Napoje energetyzujące poprzez dużą zawartość kofeiny i możliwość jej przedawkowania, mogą powodować: pobudliwość, nerwowość, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe, drżenie rąk, agresję, drgawki, odwodnienie, a nawet zatrucie z utratą świadomości!**





STOP

NAPOJOM ENERGETYCZNYM!

► WAŻNE:

ENERGETYKI zwiększają ryzyko **ZAWAŁU SERCA** zarówno u osób w starszym wieku, jak również u ludzi młodszych.

Stwierdzono, że po wypiciu napoju energetyzującego

u dzieci i młodzieży często

występują objawy towarzyszące zawałowi takie jak:

kołatanie serca i nudności.



Napoje energetyczne i alkohol/leki - niebezpieczny duet ☹️

- ▶ Łączenie napojów energetycznych z alkoholem może doprowadzić do śmiertelnego przedawkowania alkoholu – **pozorna trzeźwość** pozostania w dobrej kondycji psychofizycznej.
- ▶ Osoby, które mieszają energy drinki np. z wódką, sześć razy częściej zmagają się z palpitacjami serca.
- ▶ Połączenie alkoholu z napojami energetycznymi jest najbardziej niebezpieczne dla młodych ludzi i osób, które cierpią na zaburzenia rytmu serca oraz nie są świadome choroby. Może wówczas dojść do zatrzymania akcji serca, a w konsekwencji do śmierci.

