



Енергийните напитки се предлагат в повечето хранителни магазини и са лесно достъпни. Трябва обаче да се знае, че тези напитки могат да бъдат вредни за здравето, тъй като съдържат много кофеин. Той може да доведе до тревожност, главоболие или болки в стомаха. Също така кофеинът в енергийните напитки е по-голям от този в кафето, което е основен източник на кофеин.

Другите съставки на енергийните напитки са таурин, карнатин и креатин, следователно не се разглеждат като добър източник на хранителни вещества. Препоръчително е да използвате естествени източници на енергия, като витамини и минерали, които се намират в плодовете. За да бъдат сладки и с приятен вкус, енергийните напитки съдържат и много захар и билки, които може да са отглеждани с пестициди. Това може да доведе до наднормено тегло.

Тъй като производителите на енергийни напитки не са длъжни да включват съдържанието на кофеин върху етикета на напитката, ще я публикуваме тук.

На една от най-известните енергийни напитки съдържанието на кофеин е 80 милиграма, на друга съдържанието е същото, а на трета марка е 160 милиграма. Тези количества на кофеин са прекалено големи и не се препоръчва да се консумират с алкохол, защото това може да доведе до обезводняване и дори на сърдечен пристъп.

Друга опасност от смесването на енергийна напитка с алкохол е, че губите представа за количеството консумиран алкохол, което след себе си може да доведе много опасности.

Енергийните напитки също така увеличават кръвното налягане, така че ги консумирайте внимателно, ако страдате от някои сърдечни болести. Те също така се отразяват негативно върху нервната система, което може да постави ненужно

напрежение върху тялото. Не трябва да се консумират от бременни, тъй като могат да причинят сериозно увреждане на плода.

Сега знаете, че енергийните напитки могат да имат много нежелателни ефекти и по-разумния вариант от тях са натуралните сокове или плодове.

Ако досега сте били страстни почитатели на тонизиращите напитки, съдържащи кофеин в комбинация с алкохолно питие, по-добре забравете за тази комбинация. **Кофеин, комбиниран със спиртна напитка е токсична смесница, която може да навреди на организма.**

В **САЩ** законодателството упорито работи в насока да се забранят напитките, които комбинират двата компонента и които в момента буквално заливат пазара. Американската институция за контрол над храните и лекарствата е на път да забрани кофеина в алкохолни напитки. Има цяла кампания за забрана на "енергийните бомби". Администрацията за храните и лекарствата (FDA) е на ръба да постанови, че "кофеинът е нездравословна добавка към алкохолните напитки". Решението ще сложи край на продажбата в САЩ на напитки като Four Loko, които комбинират алкохол, кофеин, стимуланта гуарана и таурин.



Според сенатор Чарлс Шумър от Ню Йорк кофеин + алкохол представлява "опасна и токсична напитка". Още по-тревожно е, че питиетата са насочени предимно към млади хора, изтъква сенаторът, ръководител на кампания в **Ню Йорк** за забрана на този тип напитки.

Пак според него те представляват сериозен риск за здравето и безопасността. Кутия от подобна напитка съдържа такова количество кофеин, каквото и две или три чаши кафе и алкохол, равен по съдържание на този от 2-3 кутии бира.

Кампанията се разрази стихийно след случка миналия месец, когато 9 студенти припаднаха и бяха приети в болница след употреба на Four Loko, наречено така заради четирите си съставки.

Няколко щата и университети в САЩ издадоха предупреждения за такива напитки, микс от алкохол и кофеин. В Ню Йорк щатските магазини за алкохол спряха продажбата на енергийно-алкохолни миксове. Те са официално забранени в **Мичиган**, Оклахома, Юта и **Вашингтон** и в доста колежи.

Енергийните напитки, които буквално заливат пазара под най-различна форма, вкус и състав, имат ободряващо действие, но трябва да се замислим на каква цена е това. Наскоро в **САЩ** гръмна скандал, свързан с определен вид напитки, които комбинират кофеин и алкохол – токсична комбинация, която е на път да бъде забранена със закон във всички щати.

Последното проучване по темата за енергийните напитки, направено отново от американски специалисти, показва, че редовната консумация на такива течности, може да предизвика алкохолизъм и неустойимо влечение към спиртните напитки.

Експертите са категорични, че има връзка между спиртни и енергийни напитки. Според тях енергийните напитки действат на организма като алкохол и също могат да доведат до опиянение.

Така популярната сред младежите, подрастващите и студентите комбинация на енергийна напитка води до редица неприятни последици. Преди около 2 месеца цяла група студенти колабираха в резултат на консумацията на определен вид енергизиращо питие, което е особено популярно в САЩ.

В **Норвегия, Дания и Франция** например дори е **забранен** "Ред Бул"-а, след като едно изследване показва, че плъхове, на които е било давано от напитката, регистрират странно поведение. При гризачите била отчетена повишена тревожност и склонност към самонараняване.



Типичната енергийна напитка може да съдържа четвърт чаша захар и многократно повече кофеин от силна чаша кафе, обяснява Джон Хигинс от Тексаксия университет в Хюстън.

Експертът и неговия екип обръщат внимание на това, че в зависимост от начина, по който кофеинът и някои други съставки засягат тялото, има риск енергийните напитки сериозно да дехидратират консумиращите ги. Такива течности са строго противопоказни за хора с **високо кръвно налягане**.

Кофеинът се съдържа във всички енергийни напитки. Той действа като стимулатор - 100 мг от него стимулират умствената дейност, а 238 мг - сърдечносъдовата издръжливост. За да се постигне това, обаче, трябва да се изпият поне три опаковки. Производителите предупреждават, че не бива да се пият повече от 1 до 2 на ден.

Тауринът е аминокиселина, която се натрупва в мускулните тъкани. Една опаковка от енергийните напитки съдържа 400 до 1000 мг таурин. Досега се смяташе, че той

подобрява работата на сърдечния мускул. Напоследък обаче, учените са на мнение, че той изобщо не влияе на човешкия организъм.

Карнитинът е компонент на човешката клетка, който способства за бързото окисляване на мастните киселини, усилюва обмяната на веществата и снижава умората в мускулите.

Гуараната и жен-шенът са лекарствени растения с тонизиращи свойства. Листата на гуараната извеждат млечната киселина от мускулните тъкани, намалявайки болката при физически натоварвания.

Мелатонинът се съдържа в организма и отговаря за човешкия биоритъм.

Матеинът е вещество, влизащо в състава на южноамериканския зелен чай мате. Екстрактът от вечнозеленото дърво помага на човек да се справи с чувството на глад и способства за намаляването на теглото.

Напитките , трябва да се използват строго дозирано - максимум по 2 на ден. Наднормената употреба води до **повишаване на кръвното налягане** или **кръвната захар**.

Във **Франция, Дания и Норвегия**, например, енерготониците са **забранени** за продажба в магазините, разрешени са само в аптеките, тъй като се смятат за лекарствено средство. Хора с проблеми със сърцето или кръвното **не трябва да ги употребяват**. Витамините пък, които се съдържат в тези напитки, не могат да заменят мултивитаминния комплекс.

Тониците всъщност не дават енергия, а я изсмукват от човек. Той използва собствените си ресурси или по-точно взима ги назаем от самия себе си. Но този 'дълг' рано или късно трябва да се върне, **като цената е умора, безсъние, раздразнителност и депресия**.

Кофеинът изтощава нервната система. Ефектът му е само няколко часа, а с него се и свиква. Много енергийни напитки съдържат голямо количество витамин В, което може да предизвика учестено сърцебиене или треперене на ръцете и краката.

В случай на предозиране на енергийни напитки са възможни странични ефекти като тахикардия, психомоторна възбуда и депресивно състояние. Като че ли аргументите 'против' енергийните напитки са повече от тези 'за'.

От 5448 докладвани случая на кофеиново предозиране през 2007 г. в САЩ, 46% от тях са при лица под 19-годишна възраст, отбелязват авторите. Авторите препоръчват максимален кофеинов прием от 2.5 мг/кг при децата и 100 мг/кг при юноши. Новозеландско проучване, включено в обзора твърди, че консумацията на

само 1 бутилка енергийна напитка води до превишаване на препоръчителния прием от 2.5 мг/кг.

В страни като Германия, Австралия и Нова Зеландия, където има проследяване на токсичните ефекти на енергийните напитки, са докладвани значителен брой случаи на нежелани ефекти, свързани с консумацията на последните: чернодробно увреждане, бъбречна недостатъчност, дихателни нарушения, ажитация, объркване, припадъци, психотични състояния, гадене, повръщане, коремна болка, рабдомиолиза, тахикардия, сърдечни дисритмии, хипертония, инфаркт на миокарда, сърдечна недостатъчност и смърт.