

О влиянии энергетических напитков на организм подростков



Подростковый возраст недаром называют «трудным». Меняется эмоционально-личностная сфера, особенности мышления. Активно развивается самосознание, возникают новые формы поведения. Появляется интерес подростков ко всему новому, не испробованному, запрещенному.

Сегодня часто можно услышать о «чудесных» напитках», которые дают ощущения легкости, бодрости

и прилив сил. Речь идет об энергетических напитках.

Энергетические напитки или «энергетики» представляют собой безалкогольную или слабоалкогольную смесь, которая предназначена для стимулирования нервной системы человека, повышать его работоспособность и устранять вялость и сонливость.

Если эти напитки безалкогольные, это еще не значит, что они безопасные. Энергетики способны нанести непоправимый вред организму, особенно если он еще до конца не сформировался. Основным тонизирующим компонентом энергетиков является кофеин синтетического происхождения. В банке энергетического напитка объемом 0,33 литра содержится столько же кофеина, сколько в одной большой чашке (0,2 литра) крепкого кофе. Кофеин быстро стимулирует нервную систему, но через несколько часов наступает состояние угнетения. Ощущение

бодрости сменяется упадком сил, вялостью, сонливостью, потливостью, помутнением в глазах, вплоть до обморочного состояния. Сердечная деятельность под влиянием кофеина усиливается, сокращения миокарда становятся более интенсивными и учащаются. Ещё в 2009 году специалистами больницы Генри Форда в Детройте был проведен следующий эксперимент. Кардиологами было отобрано 15 здоровых добровольцев, у них было измерено артериальное давление и пульс, после чего им было дано указание выпивать до двух банок энергетических напитков в день в течение недели, при этом не употребляя другие формы кофеина. Уже в первый день эксперимента у его участников сердцебиение участилось в среднем на 8%, а к последнему дню — на 11%. Также повысилось артериальное давление — примерно на 8-10%.

Кофеин и кислоты, содержащиеся в энергетических напитках,

оказывают раздражающее воздействие на слизистую пищеварительного тракта, страдают поджелудочная железа, печень, желудок, кишечник.

Если учитывать, что в эти напитки добавляют синтетические красители и ароматизаторы, существует риск развития аллергических заболеваний, бронхиальной астмы. Постоянное употребление энергетиков в сочетании с неправильным питанием способствуют нарушению углеводного обмена, что может привести, например, к сахарному диабету, ожирению.

Любители энергетиков часто страдают психическими расстройствами, депрессией, проявлениями агрессии и раздражительности — к этому приводит регулярное искусственное перевозбуждение нервной системы.

Таким образом, очевиден вывод, что никакой «дополнительной энергии» такие напитки в себе не содержат, а

лишь черпают запасы из нашего организма, тем самым истощая его. Об этом важно помнить молодым людям, которые нередко прибегают к такому своеобразному «допингу» с целью повышения работоспособности в период экзаменов, а также для ощущения бодрости во время вечеринок и дискотек. В действительности же, для того чтобы решить проблему «нехватки энергии», достаточно выстроить нормальный режим труда и отдыха, соблюдать режим сна и питания. Ни к чему расплачиваться собственным здоровьем за лишние часы искусственной бодрости.



Что такое энергетические напитки? **Энергетический напиток** — это тип напитка, содержащий

стимулирующие компоненты, обычно кофеин, который рекламируется как обеспечивающий умственную и физическую стимуляцию. Энергетические напитки могут быть газированными или нет, а также могут содержать сахар, подсластители, экстракты трав, таурин и аминокислоты.

Энергетические напитки придают дополнительную энергию?

Энергетические напитки, вопреки своему названию, не «вливают» в организм новую энергию. Своим действием эти продукты обязаны компонентам, которые заставляют организм расходовать внутренние энергетические ресурсы в ускоренном темпе. В результате, выпив 1-2 банки энергетического напитка, человек чувствует, как проходит ощущение усталости и появляется жажда активности. Однако этот эффект длится недолго — от 3 до 5 часов. Потом же, как правило, чувствуется еще больший упадок сил, апатия и физическое истощение. Это вновь объясняется тем, что организм

исчерпал все свои ресурсы и нуждается в отдыхе для восстановления. Энергетические напитки заставляют организм расходовать свои ресурсы в ускоренном темпе.

Влияние энергетических напитков на организм подростков

Сердечно-сосудистая система

Кардиоваскулярные состояния, которые могут проявляться при употреблении энергетических напитков, включают в себя сердцебиение, боли в груди, учащенный пульс, нарушения сердечного ритма и гипертензию. В энергетических напитках содержится много кофеина, который может изменять эластичность кровеносных сосудов и тем самым способствовать развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Пищеварительная система

Поступление кофеина с энергетическими напитками может привести к гиперстимуляции пищеварительного тракта, тошноте,

рвоте, диарее и болям в животе. Кофеин может также стать причиной гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, изжоги и эзофагита. Кроме того, избыток сахара может нарушить нормальный баланс микрофлоры кишечника.

Нервная система

Энергетические напитки крайне вредно влияют на нервную систему подростков. У подростков может возникнуть головная боль, тревожность, раздражительность, бессонница, головокружение, тремор, спутанность сознания, психоз, судороги.

Замечено также, что употребление энергетических напитков может вызвать гиперактивность (чрезмерное внимание и фокусировку на всех внешних и внутренних раздражителях, что является, как правило, вторичным проявлением бредовых состояний или галлюцинаций) и психомоторное беспокойство.

Здоровье зубов и лишний вес

Ухудшение здоровья зубов и их эрозия — обычные явления у любителей энергетических напитков, вызванные повышенным содержанием в них сахара. Эрозию зубов и их повышенную чувствительность усугубляет высокая кислотность энергетических напитков. Также вызывает тревогу связанное с употреблением энергетических напитков ожирение. Энергетические напитки высококалорийны — в одной бутылке или банке содержится до 200 или больше килокалорий. Как правило, энергетические напитки употребляются в количествах, превышающих суточную потребность в энергии, и, следовательно, это может быстро привести к появлению лишней массы тела. Также энергетические напитки могут стать причиной развития сахарного диабета, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.



Если подросток употребляет энергетические напитки, то это очень быстро сказывается на его психическом, физическом и социальном здоровье (падает учебная успеваемость, возникает раздражительность, нервозность, и как следствие, это сказывается на общении с окружающими людьми, возникают проблемы со здоровьем). Также важно отметить, что употребление энергетических напитков очень быстро формирует у подростков зависимость — патологическое привыкание.



Есть ли альтернатива энергетическим напиткам? Как подросток может взбодриться, какую замену ему посоветовать?

У подростка обязательно должен быть полноценный девятичасовой сон, рациональное питание. Здоровый способ взбодриться — легкая физическая нагрузка. К примеру, утренняя разминка или зарядка.



УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»

Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР

Психологи: 4-й уч. корпус (каб 324.а)

Общежития: №1 (каб.116), №2 (каб.600), №4 (каб.720)

Социальные педагоги: 4-й уч. корпус (каб 324.б), общ.№4 (каб 620)

Телефон доверия: +375 17 293-85-77, +375 17 293-21-44

Вопрос психологу online: trust@bsuir.by.

Страничка СППС:

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Мы всегда рады вам!!!