

## «Энергетики», вред и опасность.



**Энергетики (энерготоники)** – это напитки, стимулирующие центральную нервную систему.

Рассмотрим некоторые факты:

1. Энергетик не даёт никакой энергии, а лишь способствует извлечению резервов нашего организма, а они не безграничны.
2. При употреблении энергетика, в организм человека одновременно попадают кофеин и алкоголь, которые обладают противоположными эффектами: будоражащий и угнетающий эффект одновременно, поэтому организм испытывает шок.
3. Применение более одной банки в день может вызывать побочные явления и навредить здоровью.
4. И спорт, и кофеин повышают давление, а последний обладает мочегонными свойствами, а после тренировки организм и так потерял много жидкости.
5. Энергетики являются высококалорийными напитками.
6. Частое употребление энергетиков может привести к возникновению бессонницы и, как следствие, повышенной раздражительности.
7. Те витамины, которые содержатся в энергетике, не заменяют мультивитаминный комплекс, а большое содержание витамина В может привести к возникновению острой аллергической реакции и других побочных эффектов.
8. Энергетики ведут к разрушению зубной эмали и нарушению кислотно-щелочного баланса во рту – благодаря чрезмерному количеству сахара и кислот (лимонной и ортофосфорной) одновременно.
9. Энергетики строго противопоказаны при повышенном и пониженном кровяном давлении, болезнях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях органов зрения, при нарушениях сна и повышенной чувствительности к кофеину. Энергетические напитки также противопоказаны детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам.
10. Во многих странах, например, Дании или Франции, продажу энергетиков осуществляют только по рецептам врача.



**Самое главное – выпивая энергетик, вы берёте кредит у своего здоровья. С большими процентами.**