

Энергетические напитки Маленькие баночки с тяжелыми последствиями

Когда нет сил проснуться сделать что-то важное, когда усталость властно берет свое, реклама предлагает простой путь решения проблемы: открыть баночку энергетического напитка. В телевизоре, совершив это неложное действие маленькие собачки незаметно взлетают под облака. Естественно, что тут же ощутить легкость полета, прилив бодрости и энергии желают все, кто это видит. Означает ли это абсолютную безопасность энергетиков для тех, кто их использует? Какой вред энергетические напитки приносят здоровью?

Стимуляторы не приносят энергию в организм извне. Они лишь определенным образом подстегивают центральную нервную систему, пока ее ресурсы не оказываются исчерпанными. **Результат - стойкие расстройства сна, повышенная раздражительность, снижение работоспособности и внимания, депрессия.**

Довольно скоро человек, излишне увлекшейся энергетиками, просто не может без них обходиться. Чтобы заснуть, приходится принимать снотворное, утром «для бодрости» снова энергетик. Возникает порочный круг. С этим состоянием, скорее всего, без помощи врача справиться не получится, ведь речь идет о химической

зависимости от стимуляторов. И неважно, что это простой кофеин, лечение в данном случае ничуть не проще.

Спиртосодержащие энергетиками, с медицинской



точки зрения, такие же слабоалкогольные напитки, как любые баночные коктейли. Последствия употребления этой смеси в достаточной степени непредсказуемы, *энергетики с алкоголем оказывают разрушающее действие на*

сердечно-сосудистую систему, ткани печени и центральную нервную систему. При их частом употреблении может сформироваться **хронический алкоголизм. Между тем в подростковом периоде хронический алкоголизм формируется быстро, иногда всего за два месяца.**

Маленькая баночка энергетика любого вида часто становится пропуском в мир больших проблем, которую создает человеку химическая зависимость.

Перед тем как попробовать энергетический коктейль, подумай, тебе действительно это нужно? Вред, который такой напиток способен нанести здоровью, будет очень трудно компенсировать.