

Uwaga na dzieci! Napoje energetyzujące prowadzą do...

Szokujące wyniki badań Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień. Co 4. uczeń gimnazjum sięga przed klasówką po napój energetyczny. Tymczasem naukowcy ostrzegają: spożywanie ich przez dłuższy czas prowadzi do uzależnienia i poważnych kłopotów ze zdrowiem!

- Nie pozwalamy dzieciom pić napojów energetyzujących, jeśli nie chcemy aby popadły w nerwicę czy miały luki w pamięci i nie potrafiły się uczyć - ostrzega prof. dr hab. Tadeusz Tuszyński z Uniwersytetu Rolniczego. To, co zawierają energy drinki jest niebezpieczne dla zdrowia młodych ludzi, którzy chcąc zwiększyć swoją wydajność, sięgają bez wahania po tego typu napoje. 250 ml płynu energetyzującego to tyle, co filiżanka mocnej kawy. I mimo, że kofeina ma działanie pobudzające, to spożywanie jej w nadmiernych ilościach może doprowadzić organizm nastolatka do ruiny. Tym bardziej, że w tzw. „energy drinkach” jest też groźna tauryna. Efekty faszeringowania tym związkiem organizmu? Cała lista! **Nudności, wymioty, drżenie rąk, nerwica, brak koncentracji, bóle w klatce piersiowej**, to tylko niektóre objawy uzależnienia się od energy drinków. **- Tych napoi nie powinno się łączyć absolutnie z alkoholem, co również stało się modne. Tauryna i kofeina, które tam się znajdują mogą doprowadzić do zaburzeń pracy serca, odwodnienia i omdleń** - przestrzega profesor Tadeusz Tuszyński. Niestety, jak podają badania, co czwarty gimnazjalista zaczyna dzień właśnie od wypicia puszki tego płynu! Dlatego tak ważne jest abyśmy zwracali uwagę na to, co piją nasze dzieci. **To szkodzi najbardziej:**

Glukuronolakton - przyspiesza wydalanie z organizmu szkodliwych substancji przemiany materii. Zbyt duże jego ilości działają halucynogennie jak narkotyki. Może wywoływać bóle głowy i powodować choroby wątroby. **Inozytol** - działa uspokajająco, poprawia sprawność umysłową. Jednak pity w nadmiarze może pogorszyć wchłanianie wapnia, ponieważ substancja ta podwyższa poziom fosforu w organizmie. A to z kolei prowadzi do łamliwości kości. **Tauryna** - reguluje pracę serca, pobudza pracę mięśni. Ale nadmierne jej spożywanie prowadzi do ogólnego osłabienia organizmu i depresji. **Kofeina** - pobudza układ nerwowy. Nadmierne spożywanie wywołuje nerwowość, nadpobudliwość, bóle brzucha, nudności, nadciśnienia, zawrotów głowy, bólów w klatce piersiowej, drętwienia kończyn **Krótką historią „energy drinka”**

Pierwszy energy drink pojawił się w sprzedaży w 1987 roku w Austrii. Dziś są sprzedawane w ponad 100 krajach na całym świecie. Jednak nie wszystkie państwa zezwoliły na sprzedaż napojów energetyzujących. Powodem tego jest zawarta w nich wysoka ilość kofeiny i tauryny. W Norwegii, Danii i Islandii można je dostać tylko i wyłącznie w aptekach. We Włoszech i Francji wprowadzenie na rynek „energy drinka” wymaga zezwolenia Ministra Zdrowia. W Niemczech i Polsce uznawane są one za zwyczajne napoje i dostępne wszędzie bez problemu