*Ваше здоровье*

**«Энергетики» – «за» и «против»**

Энергетические напитки – сравнительно недавнее изобретение человечества. Хотя их составляющие используются в качестве бодрящих очень давно. Кажется, употребление энерготоников – панацея для студентов в период сессии, тружеников с ночным графиком работы, уставших водителей и всех, кто «выдохся», но должен продолжать находиться в бодром состоянии духа и тела. Выпил баночку – и ты уже не клюешь носом, а можешь продолжать снова и снова…

Производители утверждают, что их продукция приносит только пользу, и выпускают новые разновидности. Если все так радужно, почему законодатели пытались принять закон, ограничивающий распространение чудо-напитка? Чтобы разобраться, нужно проанализировать его состав.

Кофеин содержат все без исключения «энергетики». Действует как стимулятор: 100 мг активизирует умственную деятельность, 238 – повышают сердечно-сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить как минимум три банки, но производители рекомендуют употреблять не более 1-2 в день.

Одна в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина. Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердца. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что он вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.

Карнитин – компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Он усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.

Гуарана и женьшень – лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Листья первой применяются в медицине: они выводят из мышечных тканей молочную кислоту, уменьшая боль при физических нагрузках, препятствуют возникновению атеросклероза и очищают печень. Медики, впрочем, считают, что возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшеню, не подтверждены исследованиями.

Витамины группы «В» необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга в частности. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит производительность, умственные способности или что-то еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков.

Мелатонин содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.

Матеин – вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая «Мате». Экстракт вечнозеленого дерева Ilex Paraguarensis помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса.

Факты «за»:

- Если вам просто необходимо взбодриться или активизировать работу мозга, энергетики отлично подходят для этих целей.

- Вы можете найти напиток соответственно своим потребностям. Энерготоники делятся на группы: в одних больше кофеина, в других витаминов и углеводов. «Кофейные» напитки подходят заядлым трудоголикам и студентам, которые работают или занимаются по ночам, а «витаминно-углеводные» – активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.

- В энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза. О пользе первых говорить не приходится. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.

- Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетиков – 3-4. Кроме того, почти все энергетические напитки газированные, что ускоряет их воздействие – это третье отличие от кофе.

- Упаковка позволяет употреблять энергетики в любых ситуациях (танцпол, автомобиль), что не всегда возможно с тем же кофе или чаем.

Факты «против»:

- Напитки употребляются строго дозировано. Максимум – 2 банки в день. Если этого не придерживаться, возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.

- Во Франции, Дании и Норвегии «энергетики» запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они реализуются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством.

- Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

- Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.

- Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Он, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – содержимое банки не дает энергии, оно высасывает ее из тебя. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя взаймы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

- Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

- Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.

- Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин «В», который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

- Любителям спорта стоит запомнить, что кофеин – хорошее мочегонное средство. А значит, употреблять напиток после тренировки, во время которой мы теряем воду, нельзя.

- В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

- Содержание в тониках таурина в несколько раз выше, чем во всех остальных продуктах, количество глюкуронолактона в двух банках может почти в 500 раз (!) превышать дневную норму этого вещества. Как данные компоненты работают в таких дозах в нашем организме, неизвестно даже ученым. Непонятно, как они взаимодействуют и с кофеином. Именно поэтому эксперты Научного комитета по пище Европейского союза официально заявляют, что безопасность использования в таком объеме таурина и глюкуронолактона не установлена и для этого необходимо дальнейшее изучение.

Аргументов «против» больше, чем аргументов «за». И все же в жизни может наступить момент (надеемся, разовый), когда возникнет необходимость выпить баночку энергетика. В таком случае следует ознакомиться с правилами употребления тоников, помогающими не нанести своему любимому организму вред.

1. Не превышайте суточную дозу кофеина – это примерно две баночки среднестатистического энергетика. Прием сверх нормы может навредить здоровью: вызвать побочный эффект.

2. По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.

3. Не употребляйте напитки после занятий спортом – и то, и другое повышает давление.

4. Энергетики категорически противопоказаны беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

5. Кофеин выводится из крови через 3-5 часов, да и то наполовину. Поэтому смешивать в течение этого времени тоники и другие кофеинсодержащие напитки (кофе, чай) нельзя – вы можете сильно превысить допустимую дозу.

6. Многие энергетики очень калорийны. Если вы употребляете их в спортзале, пейте только до тренировки. Если в ваши планы входит лишь восстановление сил, а худеть вы не собираетесь, можете позволить себе тоники и до, и после занятий.

7. Нельзя смешивать эти напитки с алкоголем (как часто делают, например, посетители ночных клубов). Кофеин повышает давление, а в сочетании со спиртным его эффект многократно усиливается. В результате у человека запросто может наступить гипертонический криз.

Специалисты в области здоровья и медицины утверждают, что тоники – не больше, чем витаминизированные заменители кофе, только более опасные для здоровья. А фруктовые соки и глюкоза, содержащаяся во многих продуктах, способны вознести ваш дух до таких же высот. Так что решать, употреблять тоники или нет, предстоит вам. Но вот повод без угрызений совести выпить чашку кофе с любимой шоколадкой (вместо тоника) теперь у вас есть!

Подготовил Сергей САМСОНОВ