

## **Влияние энергетиков на организм человека**

Первый эффект - это бодрость, которая сохраняется несколько часов, но последствиями может стать резкое ухудшение. Затем - это бессонница, подавленность, мигрень, потеря ориентации. Каждый энергетический напиток газированный, что провоцирует кариес, увеличивает уровень сахара в крови, понижает защитные силы иммунной системы организма.

Вред энергетических напитков заключается в следующем:

1. Частое их употребление повышает артериальное давление.
2. Сам напиток не дает бодрящей энергии организму, он работает за счет личных запасов, которые организм берет сам у себя же.
3. Последствия приема энергетиков - раздражительность, расстройство сна, депрессия.
4. Кофеин способен вызывать привыкание.
5. Повышенное содержание витамина В в энергетиках увеличивает сердечный ритм и провоцирует дрожь конечностей.
6. Высокая калорийность.

Передозировка выражается следующими признаками: нервозность, апатия и депрессия, психическое возбуждение, хроническое нарушение сердечного ритма. Смешивание энергетических напитков с другими энергетиками, которые содержат кофеин, может привести к непредсказуемым последствиям. Такие напитки категорически противопоказаны детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам, людям преклонного возраста и людям с хроническими заболеваниями.

### **Последствия регулярного употребление энергетических напитков:**

1. Смертельные случаи из-за инфаркта миокарда.
2. Несчастные случаи, которые происходили в результате неожиданной потери сознания.
3. Употребление энергетиков может вызвать тахикардию, повышение артериального давления, головную боль, судороги, диарею и продолжительную рвоту, потерю работоспособности и концентрации внимания.

Энергетик содержит огромное количество других вредных компонентов, которые вкупе с таурином способны привести к передозировке, и стать причиной: болей в животе, резких скачков температуры тела, приступов гастрита, аритмии, нарушений работы сердечно-сосудистой системы, обострения язвенной болезни, частых мочеиспусканий и проблем с мочеполовой системой, рвоты, диареи, спутанного сознания, обморочных состояний.

Вопрос употребления энергетиков в настоящее время особенно важен, поэтому 8 августа 2024 г. был принят Федеральный закон N 304-ФЗ "О запрете продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) несовершеннолетним лицам.

***Берегите свое здоровье!***