РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

НА ТЕМУ: « ВРЕДНЫЕ НАПИТКИ»

Подготовила мед.работник: Денисенко О.Н.

**Что такое энергетические напитки?**

***Реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится.***Конечно, звучит заманчиво! Но так ли полезны «энергетики» для нашего здоровья?

Суточная норма кофеина составляет около 150 мг, а в одной баночке «чудесного напитка» может содержаться **от 150 до 400 мг**! Как вам это?

Производитель указывает на банках, что рекомендуемая норма потребления – всего одна банка в день, но кто соблюдает это указание? Может быть, молодежь на дискотеках? Где так и хочется «зажечь не по-детски». Где одна – там и… Ведь аппетит приходит во время еды. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где **их пить нельзя – на спортивных площадках и в тренажёрных залах.**

В результате систематического потребления энергетических напитков возникает **кофеиновая зависимость**, которую не снять чашечкой бодрящего кофе, потому что в кофе недостаточное содержание кофеина, если только не выпить чашек пять сразу.

Врачи у заядлых любителей [«энергетиков»](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-18349/) обнаруживают целый **букет болезней**: **от проблем с сердечно-сосудистой системой до импотенции**! Плюс к ним «маленькие» недомогания: бессонница, утомляемость, истощение организма.

**^** **Что они приносят: вред или большой вред?**

**Еще более страшны энергетические напитки, которые содержат алкоголь.** Вот где бомба замедленного действия! Производители утверждают, что содержание алкоголя в напитках минимальное и не нанесет вреда здоровью. Ну, а если выпить штук эдак пять или десять баночек? Сколько вы получите алкоголя?

Ведь если вы будете пить на улице водку стаканом, то общественность назовет вас алкоголиком, а вот если энергетический напиток, то вы «модный» человек. Но ведь выпив энное количество баночек напитка, вы получите такое же содержание алкоголя! А опьянения вы не почувствуете. [Алкоголь](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-11159/) приводит к расслаблению, а кофеин бодрит, в результате **он «маскирует» действие алкоголя**. Человек, не ощущая опасности, [садится за руль](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1889/), и последствия могут быть трагическими.

Если вы думаете, что проблема «раздута» из ничего, то ошибаетесь! В 2009 году в городе Пензе скончалась 17-летняя студентка одного из вузов в результате внутреннего кровотечения, вызванного передозировкой энергетическими напитками.
В Австралии и Новой Зеландии **продажа и производство энергетических напитков уже запрещены**, а в Дании и Норвегии их продажа производится только через аптеки, так как они считаются лекарственными препаратами.

С употреблением «энергетиков» было связано несколько судебных разбирательств. Один из ирландских спортсменов умер прямо на баскетбольной площадке после того, как выпил три банки энергетического напитка, а в Швеции трое скончались на дискотеке, смешав энергетический напиток с алкоголем.
Итак, **никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет, и они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем.**

*К тому же, потребляя энергетические напитки, мы обогащаем производителей - «гигантов» пищевой промышленности. К этому стремятся талантливые создатели эффективных рекламных роликов...*
Пить или не пить энергетические напитки – решать только вам.

**советы**

**для родителей**

За последние годы на рынке появилось большое количество энергетических напитков, в том числе и слабоалкогольных. Основными тонизирующими компонентами указанных напитков являются [кофеин](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/269.php) синтетического происхождения, природные [биологически](http://pandia.ru/text/categ/nauka/11.php) активные вещества из разрешенных лекарственных [растений](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/51.php) или их экстрактов, оказывающие тонизирующее действие, а также [витамины](http://pandia.ru/text/category/vitamin/) (C, PP, B2, B5, B6, B12).

Содержание кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет от 150 до 320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки. В рецептуру многих видов энергетических напитков включаются несколько биологически активных веществ. Выпуск напитков осуществляется в упаковках объемом от 250 и 330 мл. С учетом возможного потребления более одной упаковки в день безалкогольные энергетические напитки могут оказать негативное влияние на здоровье [детей](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php), [беременных](http://pandia.ru/text/category/beremennostmz/) и кормящих [женщин](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/42.php), пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, [бессонницей](http://pandia.ru/text/category/bessonnitca/), нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью.

Употребление слабоалкогольных энергетических напитков влияет на характер алкогольного опьянения и снижает его выраженность, что может привести к неадекватной оценке собственного состояния, способствовать утрате контроля за выпитым и побуждать к повторному употреблению алкоголя.

**Факты об энергетических напитках**

1. Все без исключения “энергетики” содержат кофеин;
2. 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;
3. Помните, что, употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако, это искусственная бодрость;
4. Энергетический напиток, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма;
5. В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

***Вывод:****легко понять, что никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет.*