|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | https://avatars.mds.yandex.net/i?id=fa84461370c464b484122e6139b02e8e_l-5239435-images-thumbs&n=13 |   **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. | https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-06/1624135181_22-phonoteka_org-p-oboi-s-energetikom-monstr-krasivo-22.jpg **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. |
| ***В России энергетические напитки   запрещено продавать в школах, а на банке должны быть указаны рекомендуемые ограничения.***  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.    **Единый федеральные телефон доверия для детей**  **подростков и их родителей:**  **8-800-2000-122**  *Телефон работает в круглосуточном режиме*  *Бесплатно с любого телефона*    Онлайн-доверие для детей, подростков и их родителей: **help.semia@yandex.ru** | **Энергетические напитки.**  **Вред или большой вред?**  https://avatars.mds.yandex.net/i?id=4a0940048d239be1470e66e8298adbaf_l-5331866-images-thumbs&n=13 |