

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE - zwracajmy uwagę, co piją nasze dzieci

Napoje energetyzujące w wielu krajach są zakazane. W Polsce można je kupić bez problemu w każdym sklepie. To od Was rodzice zależy, czy będziecie pozwalać, by piło je Wasze dziecko.

Wg badań Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień, co 4 – ty uczeń gimnazjum zaczyna dzień od wypicia puszki napoju energetycznego.

Wypicie "magicznego napoju" ma być sposobem na stres, sprawdzian, klasówkę, zmęczenie. Ma on zwiększyć wydolność fizyczną, psychiczną, spowodować wzrost koncentracji, poprawę czujności, szybkość reakcji, dodać sił i wpłynąć na poprawę nastroju- tak twierdzą producenci i zapewniają nas o tym na etykietach na opakowaniach. Niestety skład większości z nich budzi wiele zastrzeżeń, dodatkowo zawierają znaczną ilość barwników, słodzików i sztucznych dodatków. To bomba cukrowo-kofeinowa.

Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że nadużywanie tego typu napojów wpływa negatywnie na ich zdrowie. Spożywanie ich przez dłuższy czas prowadzi do uzależnienia i poważnych kłopotów ze zdrowiem. **Kofeina** zawarta w napojach powoduje zwiększenie obciążenia układu sercowo-naczyniowego, podwyższenia ciśnienia, bezsenność, nerwowość i skłonność do korzystania z leków nasennych, wypłukuje magnez z organizmu. **Guarana** powoduje rozdrażnienie, kołatanie serca, bóle głowy, drżenie mięśniowe, trudności z zasypianiem. Nadużywanie **tauryny** prowadzi do błędnej oceny zdolności fizycznych, co może być przyczyną urazów i wypadków.

Objawy nadużywania napoi energetyzujących to: nudności, wymioty, drżenie rąk, nerwica, brak koncentracji, rozdrażnienie, bezsenność, bóle w klatce piersiowej, zaburzenia pracy serca, drgawki, uszkodzenia wątroby i nerek, bóle brzucha, drętwienie kończyn, wypadanie włosów, luki w pamięci, depresja, odwodnienia, omdlenia.

Rejestruje się coraz większą liczbę dzieci i dorosłych z cukrzycą, która wywołana jest najprawdopodobniej nieodpowiednią dietą oraz piciem energetycznych, słodkich gazowanych napojów.

Wszystkie gazowane napoje z dodatkami barwników, konserwantów i regulatorów kwasowości są szkodliwe dla naszych zębów i dziąseł. Naruszają warstwę szkliwa powodując mikrouszkodzenia i kanaliki, w których w łatwy sposób gromadzić się mogą bakterie.

Cukier (puszka napoju energetycznego zawiera zwykle ok. 30 – 45g cukru.) nie spożytkowany podczas aktywności fizycznej odłoży się w organizmie w postaci tłuszczu.

Jeden napój energetyczny wypity raz na kilka miesięcy, nie zabije nas, ale spożywanie nawykowe jest bardzo szkodliwe i działa destrukcyjnie na organizm bez względu na wiek. Młody człowiek w wieku rozwojowym ma zwiększone zapotrzebowanie na białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i mikroelementy. Jeśli zamiast tego dostarczamy mu produktów sztucznych, to organizm nie ma z czego się budować i wzrastać. Produkty pochodzenia chemicznego dostarczają organizmowi energii wymuszonej, zastępczej, która powoduje wypalanie się organizmu. Szybko otrzymany zastrzyk energii równie szybko zostaje wykorzystany, często zbijając ze sobą żniwa w postaci nadwyrężenia naszych naturalnych zasobów energetycznych i pogorszenie koncentracji.

Wykorzystano informacje zamieszczone na stronach internetowych: cps.edu.pl, www.nowiny24.pl, bonavita.pl

Przygotowała Małgorzata Janusz – pedagog