**Энергетические напитки**

Сегодня энергетические напитки продаются в любом супермаркете, киоске, в барах, клубах, позиционируются они, как средства борьбы с усталостью, помогающие активному образу жизни, умственной деятельности, клубным танцам и занятиям спортом.

Основными их ингредиенты являются сахароза и глюкоза. Первое — это обычный сахар, второе — основное питательное вещество для организма, образующееся при расщеплении крахмала и дисахаридов — веществ, поступающих в организм с пищей. Конечно, во всех «энергетиках» есть кофеин — самый известный психостимулятор, который есть не только в кофе, но и в чае, орехах кола, и по своей сути обладает определённым наркотическим свойством, соответственно, помимо бодрости, вызывает привыкание и зависимость. Эти вещества являются возбудителями нервной системы и поэтому избавляют вас от желания спать. Но если вы считаете, что вам удалось обмануть природное поведение организма и собственный внутренний ритм работы организма баночкой энергетического напитка — то вы ошибаетесь. Мнение, что энергетик насыщает организм энергией, абсолютно неправомерно, он просто пробуждает резервы организма, то есть человек использует свои собственные ресурсы, берет их у себя взаймы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией, которые неминуемо наступают после окончания действия энергетического напитка.

Витамин «В», еще один компонент, содержащийся в энергетиках, вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение, и как следствие, износ сердечнососудистой системы. Соответственно, люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать их. Кроме того, энергетические напитки повышают уровень сахара в крови.

При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты — нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.

В Австралии и Новой Зеландии продажа и производство энергетических напитков уже запрещены, а в Дании и Норвегии их продажа производится только через аптеки, потому как они считаются лекарственными препаратами. Абсолютно недопустимо смешивание энергетического напитка с алкоголем, так как эти два вещества дают противоположные эффекты: энергетик разгоняет нервную систему, а алкоголь тормозит. К тому же вещества, входящие в состав энергетиков усиливают отравляющее действие алкоголя на организм.

*Помните, что энергетические напитки абсолютно противопоказаны беременным, детям и подросткам, людям старше 50 лет, а также тем, кто страдает какими-либо хроническими заболеваниями.*