

Последствия употребления энергетических напитков

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

- Медики выяснили, что одна-единственная энергобаночка увеличивает риск сердечного приступа или еще грустнее – инсульта на целых 30%. Энергетические напитки **совсем нельзя пить детям, будущим мамам, диабетикам, легко возбудимым людям...**
- После приема энергетиков тебя ждет **неизбежный спад: раздражительность и чувство измотанности** может преследовать несколько дней.
- **Кофеин** в составе энергетиков **истощает твои нервы и ведет к привыканию**, а витамин В провоцирует **дрожь в руках и ногах**.
- Если ты занимаешься фитнесом, запомни: **кофеин – сильное мочегонное**, а во время тренировки организм достаточно сильно теряет воду, поэтому **стимуляторы после занятия пить нельзя**.
- В тониках **высокая концентрация глюкуронолактона и таурина**. Эксперты считают это опасным, ведь разумную дневную дозу они превышают в 500 раз.
- Сначала энергетики кажутся выходом – прощай хандра, организм включен «на полную»! Но дальше он просит увеличить дозу: еще и еще – тебе это что-нибудь напоминает?
- И **очень опасно соединение энергетиков с алкоголем**. Цветная бутылочка выглядит по-детски безобидно, рекламируется как тонизирующее, а **энергетик резко усиливает действие низкокачественного спирта в ее составе**.

Пожалуй, не слишком радужная картина получилась – вред энергетических напитков явно перевешивает пользу.

Заменители энерготоников - натуральные энергетики

- **кофе, зеленый чай и матэ** - Они отлично тебя поддержат!
- **горький шоколад!** Ммм... как вкусно! И стимулятор мозга прекрасный, и хандру прочь прогонит – ты ведь слышала о его свойствах?

- **бананы** – пусть поделятся триптофаном, твой организм умеет превращать его в «гормон радости».
- **финики**. В них такое количество углеводов, минералов, и нужных аминокислот, что организму остается только бодро подпрыгнуть и без разговоров «приступить к выполнению».

ПРЕДУПРЕЖДЕН - ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !