

Jaunas žmogus ir energetiniai gėrimai



PARENGĖ:

VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ

VIRGINIJA MOCKUTĖ

Energetinis gėrimas: kas tai?

Pagal Vikipediją, energetinis gėrimas – gaivusis nealkoholinis gėrimas, tonizuojantis organizmą.

Šių gėrimų populiarumas auga. Kasmet pasaulyje parduodama apie 30 proc. daugiau; Lietuvoje energetinių gėrimų pardavimas taip pat didėja ne mažesniais tempais.

Dėl veiksmingos reklamos

Energetiniai gėrimai pasaulyje atsirado ne taip seniai – **nuo 2000 m.**

Energetiniai gėrimai turi savo vartotoją.

Šiuos gėrimus labai pamėgo jaunimas: mokiniai, studentai, sportininkai, vakarėlių ir klubų lankytojai.

Maždaug 65 % energinių gėrimų vartotojų yra 13 – 35 metų amžiaus, iš jų – 65 % vyrai.

Lietuvoje Higienos instituto atliktame tyrime buvo nustatyta, kad daugiau nei pusė apklaustų mokinių

(51 %) niekada nevartojo energinių gėrimų,

kasdien juos vartojo **3 %** mokinių.

daugiau merginų (58,9 %) nei vaikinių (44,2 %) niekada nevartojo energinių gėrimų.

daugiau mieste gyvenančių mokinių (54,1 %) nei kaime (48,2 %) niekada nevartojo energinių gėrimų.

Pačių energetinių gėrimų gamintojai teigia, kad: „?“

energetinis gėrimas gaminamas naudojant natūralų kofeiną;

tai aukščiausio lygio produktas, kuriantis aukštos kokybės energinę vertę vartotojams;

tai prekių ženklas, kviečiantis vartotojus, „išlaisvinti savyje žvėrį“, „Energiniai gėrimai suteikia sparnus“;

tai natūralus energetinis gėrimas, kurio gamyboje naudojamas vynuogių cukrus—ypač veiksmingas energijos šaltinis, todėl šis gėrimas **puikiai tinka laisvalaikiui, sportuojant, sunkiai dirbant.**

Reklamos. Stilius. Įvaizdis.



Demotyacija.lt

Energetinis gėrimas
kuris suteiks tau daugiau nei spamus

Demotyacija.lt

The image shows a hand holding a yellow can of 'Power Squash' energy drink. The can features a Super Saiyan character from Dragon Ball Z. The text 'POWER SQUASH' is prominently displayed in a stylized font. A small watermark 'Demotyacija.lt' is visible in the top left corner of the image area.



Energetinio gėrimo sudėtis

Kofeinas

taurinas,

gvaraninės paulinijos,

kampuotojų pupenių ekstraktas,

ženšenis,

B grupės vitaminai,

folio rūgšties gliukozė,

konservantai bei kita.

Pagrindinį poveikį sukelia kofeinas ir taurinas,

papildomai veikia ženšenis ir kampuotosios pupenės.

Kofeinas

Tonizuojančiuose gėrimuose esantis kofeinas, kaip ir bet kuri kita stimuliuojanti medžiaga, sekina nervinę sistemą. **Skardinėje energinio gėrimo – daugiau nei 100 mg kofeino.**

Vaikų iki 12 metų per dieną suvartojamas kofeino kiekis neturi viršyti 2,5 mg/kilogramui kūno masės (tai maždaug atitiktų **85 mg** 10 – 12 metų vaikams)

Jo poveikis vidutiniškai trunka nuo 3 iki 5 valandų, po kurių organizmui reikalingas poilsis.

Be to, kofeinas sukelia priklausomybę.

Tai įrodyta

Teigti, kad energetiniai gėrimai teikia energijos yra neteisinga, nes jie tik **panaudoja organizmo energijos rezervus.**

Tada žmogus pradeda jausti nuovargį, susierzinimą, negali užmigti, gali išsivystyti net depresija.

Tada organizmas vėl reikalauja pasipildyti tokiu būdu „energijos“ ir taip išsivysto net priklausomybė šiems gėrimams.

Širdis, kraujotaka eina iš proto...

Dviejose skardinėse esantis taurino ir gliukuronolaktono kiekis 500 kartų viršija dienos normą.

Kaip tai veikia žmogaus organizmą – mokslininkai dar neatsakė, ypač neaišku kokį poveikį sveikatai daro šių medžiagų ir kofeino sąveika.

Pamąstykite....

Kodėl vaikams ir paaugliams taip patinka energetiniai gėrimai?

Kas jus paskatina gerti energetinius gėrimus?

Ar jūs pritartumėte, kad būtų uždrausta energetinius gėrimus parduoti vaikams ir paaugliams iki 18 metų?

Specialistų nuomone, energetinių gėrimų negalima vartoti :

nėščioms moterims,

vaikams,

paaugliams,

pagyvenusiems asmenims,

asmenims, kurių arterinis kraujo spaudimas padidėjęs,

sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis,

glaukoma,

turintiems miego sutrikimų, tiems,

kurie jautrūs kofeinui.

Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto specialistai rekomenduoja:

Vaikai ir paaugliai energinius gėrimus turėtų vartoti labai atsakingai, nes juose esančios tonizuojančios medžiagos gali kelti pavojų jų sveikatai;

Vertėtų gerti vandenį, o ne energinius ar kitus saldžius gėrimus;

Kad vaikas nesijaustų pavargęs ar apsnūdęs, reikia pasirūpinti jo mityba ir poilsiu;

Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto specialistai rekomenduoja:

Jeigu vaikas mokykloje jaučiasi pavargęs, vietoj energinio gėrimo turėtų rinktis sveikatai palankesnius, daug energijos turinčius užkandžius, **pavyzdžiui riešutus ar džiovintus vaisius.**

Fizinis aktyvumas padės atsipalaiduoti ir sumažinti stresą.

Perkant energinius gėrimus reikėtų rinktis mažesnę pakuotę, taip bus suvartota mažiau kofeino ir kitų tonizuojančių medžiagų.

Energetinių gėrimų vartojimas griežtai ribojamas

Jungtinėse Amerikos Valstijose visai uždrausta parduoti energinius gėrimus vaikams iki 18 metų.

Prancūzijoje, Danijoje, Norvegijoje tokią prekę galima įsigyti tik vaistinėse.

Energetiniai gėrimai.

Kas tai?

Tonizuojantis gėrimas, kurio sudėtyje gausu kofeino ir taurino, skatinančių organizmo aktyvumą.

Kam negalima vartoti šio gėrimo?

Nėščioms moterims, vaikams, paaugliams, pagyvenusiems asmenims, asmenims su padidintu kraujospūdžiu, asmenims, sergantiesiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, glaukoma, miego sutrikimais, padidėjusiu jautrumu kofeinui.

ENERGETINIAI GĖRIMAI: ŽALA AR NAUDA?

Ar žinai?

Energetinio gėrimo per dieną galima išgerti ne daugiau kaip 1-2 skardines, nes jo galima perdozuoti. Išgėrus didesnę nei rekomenduojama kiekį, gali pakilti arterinis kraujospūdis, pasireikšti tachikardija, koordinacijos sutrikimai, gali padidėti cukraus kiekis kraujyje.

Energetiniai gėrimai nėra natūralūs, prisotinti angliarūgšte, kuri dirgina ir nepalankiai veikia skrandį ir visą virškinimo sistemą. O gazuotuose gėrimuose esantys konservantai, dažikliai, saldikliai bei kofeinas gali sukelti alerginius susirgimus, vėžį.

Šie gėrimai yra ypač žalingi augančiam organizmui, tai yra vaikams ir paaugliams, nes kofeinas kaip ir bet kuri stimuliuojanti medžiaga sekina nervų sistemą, iš organizmo „išstumia“ kalcį ir geležį, kurie labai reikalingi augančiam žmogui.

Alytaus rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras
Naujoji g. 48,
Tel./fax. (8 315) 21 438
El. p. arsa.vsb@gmail.com

Kodėl turėtum nevertoti energetinių gėrimų

Didelė B grupės vitaminų dozė gali sukelti širdies ritmo sutrikimus, alergiją, rankų ir kojų drebulį

Kofeinas išsiskiria šlapimo varomuoju poveikiu. Kartu šalina skysčiu virtusius mikroelementus

Gali sutrikdyti virškinamojo trakto veiklą, alergizuoti

Eikvojami organizmo išteklių ir tai vėliau gali sukelti nemigą ar nuovargį

Sekina nervų sistemą, padidėja aktyvumas, galimi agresijos ar net smurto protrūkiai

Jie didina kraujospūdį, neigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą

Perdozavus gali sutrikti širdies ritmas, atsirasti susijaudinimas, depresija

Vartojant energetinius gėrimus gali vystytis priklausomybė nuo jų

Vartojami kartu su alkoholiu gali stipriai apnuodyti organizmą

