

Napoje energetyzujące

Rozwija się niepokojące zjawisko jakim jest spożywanie przez uczniów nadmiernych ilości różnego rodzaju napojów energetyzujących. Dlaczego to jest niebezpieczne? Czym jest taki napój?

Napój energetyzujący – to gazowany i pobudzający napój bezalkoholowy przeznaczony dla osób wykonujących wzmożony wysiłek psychiczny lub krótkotrwały wysiłek fizyczny. Zwiększa szybkość reakcji i wydolność organizmu, wzmacnia koncentrację, przeciwdziała zmęczeniu oraz przyspiesza metabolizm. Z tych powodów jest spożywany przez kierowców na długich trasach, studentów oraz osoby będące na kacu. Cieszy się także dużą popularnością na imprezach klubowych. Zwany jest energizerem lub psychodrinkiem i jest rynkowym hitem ostatnich lat.

Ma wiele skutków ubocznych, m.in. może powodować **uszkodzenia układu nerwowego, serca, a w ekstremalnych przypadkach nawet zgon.**

Wszystkie produkty dostarczające energii zawierają jeden lub więcej węglowodanów oraz różnego typu biostymulatory:

- **kofeinę** – mającą pobudzające działanie na układ nerwowy,
- **taurynę** – wpływającą na prawidłowe działanie układu nerwowego i mięśniowego,
- **inozytol** – łagodnie uspokajający, poprawiający sprawność umysłową oraz zapobiegający chorobom krążenia,
- **guaraninę** – substancją zawierającą około 2,5 x więcej kofeiny niż kawa.

Zadaniem takich drinków jest mobilizacja organizmu do większej wydolności. Ich składniki mają przyspieszać produkcję energii w komórkach.

Ich nadużywanie może prowadzić do patologii zdrowotnych. Można jednorazowo pobudzić w ten sposób zmęczony organizm, nie można jednak zmuszać go do tego.

W obliczu stresującej sytuacji w organizmie wydzielają się pewne hormony, które pozwalają mu na mobilizację. W momencie, gdy emocje opadną, pojawia się ogromne zmęczenie. Jeśli organizm nie otrzyma odpowiedniej dawki naturalnego odpoczynku, wszelkie „dopalacze” będą wówczas nieskuteczne. Drinki tego typu **podwyższają ciśnienie**, przez co zwiększają ryzyko zawału, nie powinny być więc stosowane pod żadnym pozorem przez osoby chore na serce.

W barach i dyskotekach energizer z procentami to popularny drink, mimo że na opakowaniach tych napojów jest wyraźny napis „Nie łączyć z alkoholem”. Niestety, taki koktajl może bardzo zaszkodzić. Alkohol wymieszany z energy drinkiem szybciej się wchłania, łatwiej więc nie tylko się nim upić, ale i zatruć. U części osób pod wpływem tej kombinacji wzrasta poziom agresji.

Po psychodrinki nie powinno się sięgać często, gdyż **łatwo jest się od nich uzależnić**. Pijąc je ryzykuje się również przedawkowanie kofeiny. Możliwymi objawami takiego stanu są dreszcze, torsje oraz znaczny wzrost ciśnienia. Fizyczne objawy nagłego odstawienia kofeiny to rozdrażnienie, złe samopoczucie, ból głowy oraz senność.