

Энергетические напитки или «энергетики»

В последнее время участились случаи употребления школьниками энергетических напитков, что весьма пагубно на организм подростков.

По вкусу они чем-то отдалённо напоминают лимонад, состоят из:

1. Кофеин
2. Таурин
3. Гуарана

Данные вещества ответственны за повышенную активность, улучшенную работу внутренних органов.

При их употреблении в организме человека вызываются бодрость, приподнятое настроение, повышенная работоспособность.

Научно доказано, что энергетики не наполняют энергией, а заставляют организм расходовать внутренние запасы сил, которые он бережёт на «крайний случай». И если растраченную энергию не пополнять, то **не удастся** избежать бессонницы, раздражения и депрессии.

В нашей стране напиток бодрости можно приобрести в любом магазине, причем сделать это может даже ребенок, хотя, как выяснилось, детям употреблять данный напиток запрещено, а производителями данный факт не указан на упаковке продукции **в принципе**. А между тем в некоторых странах Западной Европы (Франция, Дания и Норвегия) энергетические напитки официально запрещены. Их продают только в аптеках, поскольку энергетическая продукция считается лекарством.

Что же касается употребления энергетиков детьми и подростками, то весь вред, которые наносят эти средства неокрепшему организму, трудно описать. Именно формирующаяся психика и нервная система могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства.

В нашей школе на этой неделе прошло анкетирование среди учащихся 7 – 11 классов. По его результатам выявлено, что все подростки знают, что такое энергетики. Некоторые ребята уже попробовали данный напиток на вкус, но регулярно его не употребляют, понимая его вред на организм.