# Вред энергетических напитков для подростков.

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Среднестатистический человек способен работать с небольшим перерывом на отдых в течение восьми часов, а восстановиться посредством сна после трудового дня в среднем  за 6-8 часов.

Однако подростки часто нарушают режим дня, поздно ложатся спать, не высыпаются.

Они начинают искать дополнительные силы и все чаще прибегают к употреблению энергетических напитков.

Что же представляют собой энергетический напиток? В его состав входят следующие вещества: кофеин, таурин, женьшень, гаурана, мелатонин, матеин, L-карнитин, витамины группы В, фенилаланин, глюкоза, фруктоза, сахароза. На первый взгляд - сплошная польза.

Однако совокупность этих веществ оказывает отрицательное влияние на органы и системы человека. Особенно возникают необратимые изменения на уровне центральной нервной системы. Кроме того, вред энергетических напитков заключается в том, что как таковой энергии они не дают, а заставляют организм человека выложить внутренний запас сил.  
Проще говоря, употребляя энергетик, человек растрачивает свою жизненную энергию, которую потом будет трудно восстановить.

Вред энергетических напитков для подростков очень велик.  
Исследования, проведенные учеными в ряде стран, доказали, что главная угроза для неокрепшего организма подростка - это стопроцентное привыкание и будущая зависимость. Со временем, чтобы достичь желаемого эффекта, подростку приходится увеличивать количество потребляемого энергетика.

Попадая в организм, энергетик создает крайне агрессивную среду  в организме  человека: разрушает клетки, ткани и слизистые.  Кроме того, сводят на нет иммунную систему. Подростки начинают чаще болеть простудными и вирусными заболеваниями.

И конечно, сильно страдает нервная  система: частые депрессии, неудовлетворенность, раздражительность, потеря контроля над собственными эмоциями.  И в итоге может привести к развитию тяжелого заболевания - энцефалопатии.

Энергетики могут стать причиной сильных болей в животе, подъемов температуры, приступов гастрита, обострения язвенной болезни, нарушений работы сердечнососудистой системы, аритмий (вплоть до остановки сердца), частых мочеиспусканий, проблем мочеполовой системы, рвоты, поноса, спутанного сознания, обмороков, слуховых и зрительных галлюцинаций, ожирения, развития сахарного диабета, потери способности сосредоточения и концентрации внимания, склонности к суицидам, упадка сил и снижения работоспособности, снижения интереса к окружающему миру, в том числе, к противоположному полу.

В подростковом возрасте нередки случаи летального исхода после употребления энергетиков.

Энергетик - это тот же наркотик – факт научно доказанный, а значит держаться от них нужно как можно дальше!

Нужно пересмотреть свой образ жизни, отрегулировать режим дня и режим сна. Важно придерживаться здорового образа жизни, хорошо высыпаться, правильно питаться, заниматься спортом.

Если действительно необходимо повысить свою активность или завершить огромное количество накопившихся дел, лучше пить клюквенный морс, лимонную воду, есть  больше фруктов.

Все это вместе принесет гораздо больше пользы для здоровья, причем на всю жизнь.