**Осторожно, энергетики!**

**Детское поликлиническое отделение №12**

Энергетики появились более 60 лет назад, и сегодня это «опора» для многих людей, особенно для тех, кто учится, работает в напряженном ритме. Важно знать, чем чревато употребление этих напитков и так ли оно безопасно, как кажется на первый взгляд. Давайте посмотрим на состав и подумаем, что же так мобилизует внутренние ресурсы организма. К**офеин** (синтетический) мобилизует организм на трату энергии. Вызывает резкое возбуждение, при длительном употреблении -депрессию, **ПРИВЫКАНИЕ и ЗАВИСИМОСТЬ**! В среднем, 1 банка содержит столько кофеина, сколько в от 4 до 12 чашек зернового кофе – это **ТОКСИЧЕСКАЯ ДОЗА** для **подростка.** **Гуарана –** усиливает действие кофеина, приводит к нарушению сна, **витамины В, С**- содержатся в количестве, превышающем в сотни раз суточную потребность. Развивается гипервитаминоз. А нужны ли они вашему организму? **Карнитин** – усиливает обмен веществ, что приводит к образованию огромного количества токсических веществ. У**глеводы** – избыточное количество дают огромную нагрузку на поджелудочную железу, что разрушает её ткани и приводит к панкреонекрозу. А**роматизаторы, красители, подсластители, консерванты**-всё, это вызывает изменения ДНК, онкологические заболевания.

Компоненты энергетиков, содержащихся в них в несколько десятков, а порой и сотен раз, превышает суточную норму, с которой даже здоровый организм не способен справиться.

Совокупность этих веществ оказывает отрицательное влияние на отдельные органы и системы нашего организма провоцируя необратимые изменения.

**Энергетические напитки наносят вред:**

**- желудку** - компоненты напитка раздражают слизистую, что приводит к гастриту, а затем к язве желудка. Особенно опасно употреблять энергетик на голодный желудок - развивается панкреонекроз (разрушение поджелудочной железы).

- **сердечно-сосудистой системе** – вызывает повышение артериального давление, увеличение пульса. Сердце делает в среднем на 10000-15000 лишних сокращений, таким образом, работает на износ.

- **печени,** так как она вынуждена перерабатывать все химические составляющие, такие как красители и ароматизаторы.

- не редки случаи и **аллергических реакций** – в энергетических напитках собрано большое количество разнообразных химических веществ, любое из этих веществ может вызвать анафилактический шок, смерть от которого практически моментальная, если рядом не будет специализированной бригады. Такие случаи не редки.

**Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании, Норвегии, Австрии, Новой Зеландии, США.**

**В России в соответствии с ФЗ №304 с 1 марта 2025 года запрещена продажа энергетиков несовершеннолетним.**

**Запомните**: Энерготоник берёт энергию у организма в долг, а долги придётся вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии! **Употребляя энергетики, подростки закладывают в свой организм «мину замедленного действия».**

Чтобы повысить работоспособность и сохранить бодрость нужно грамотно выстроить и соблюдать режим дня. Лучше всего чередовать умственные нагрузки с физической активностью, желательно на свежем воздухе. Необходимо наладить сон, которому следует посвятить до 8 часов в сутки. А полноценное разнообразное питание обеспечит организм необходимыми веществами. Повысить работоспособность и улучшить настроение поможет пара долек горького шоколада.

Медицинский психолог

Остапенко С.В.