

## Влияние энергетиков на здоровье детей

⚡ Энергетические напитки не так безопасны, как могут казаться.

Их нельзя ставить в один ряд с обычными газированными напитками. Энергетик – это напиток, главным компонентом которого является синтетический кофеин.

Основная задача этого компонента – оказание стимулирующего действия на центральную нервную систему и тонизирование организма. Существует ряд энергетических напитков, содержащих в своем составе этиловый спирт.

По словам свердловских наркологов, употребляя энергетические напитки, происходит обман организма. Энергетик вызывает психостимулирующее действие за счет кофеина. Он служит как средство, которое заставляет максимально активно, а иногда и на пределе возможностей, работать системы организма.

При регулярном употреблении и в больших дозах кофеин может вызывать психомоторное возбуждение, провоцировать бессонницу, раздражительность, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления.

При длительном приеме кофеин вызывает привыкание, и у человека, злоупотребляющего «энергетиками», возникает потребность в постоянном их приеме и увеличении количества употребляемого напитка.

Биологически активные добавки в составе усиливают побочные действия «энергетиков», большое содержание сахара или сахарозаменителя способно провоцировать эндокринные нарушения, а красители и ароматизаторы – вызывать тяжелые формы аллергии и токсические поражения печени.

**!** Позиция родителей по поводу энергетических напитков для детей должна быть аналогична позиции по отношению к алкоголю, сигаретам и психоактивным веществам: категорический запрет.

Подробнее на сайте: <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-vozzrastu/7/o-vrede-energetikov-na-detskiy-organizm/>