

NAPOJE ENERGETYCZNE

niewskazane dla dzieci i młodzieży

Napoje energetyczne zwiększają wytrzymałość fizyczną, podwyższają zdolność koncentracji, poprawiają rzeźkość. Ale, niestety nikt nie informuje na opakowaniu o niebezpieczeństwach, jakie niesie za sobą spożywanie tych produktów. Faktem jest, że wypicie takiego trunku jest równoznaczne z 5 - 6 filiżankami mocno zaparzonej kawy z dodatkiem substancji pobudzających nie mających nic wspólnego ze zdrowiem. Częste picie napojów energetyzujących może docelowo prowadzić do: kłopotów ze snem, silnych bóli brzucha, może wywołać mocne bóle i zawroty głowy, nadmierne rozkojarzenie, a nawet kołatanie serca, stany lękowe, problemy z nerkami. Po przedawkowaniu kofeiny mogą pojawić się dreszcze, torsje, wzrost ciśnienia. Zaś fizycznymi objawami nagłego odstawienia kofeiny jest rozdrażnienie, złe samopoczucie, mocne bóle głowy oraz senność. Ponadto, w okresie dojrzewania napoje pobudzające zawierają substancję, która „usuwa” wydzielanie hormonu wzrostu. Kofeina wypłukuje wapń i magnez. Nawet stomatolodzy ostrzegają: Napoje te zawierają substancję, która rozmiękcza szkliwo, zwiększając ryzyko psucia się zębów. Winę za taki stan rzeczy ponoszą zawarte w energizerach kwasy. Wystarczy już kilka łyków, by warstwa chroniąca zęby uległa uszkodzeniu. To, z kolei może przyczyniać się do powstawania próchnicy oraz nadwrażliwości zębów i dziąseł.

NAPOJE ENERGETYCZNE:

Inne nazwy: energy drinki, napoje energetyzujące.

To bardzo popularne w Polsce produkty spożywcze o charakterystycznym składzie, które powstały z myślą o osobach dorosłych. Ich działanie polega na szybkiej likwidacji zmęczenia i wzmożeniu koncentracji. Zawierają składniki szkodliwe dla dzieci i kobiet w ciąży: duże ilości kofeiny, cukru oraz substancji chemicznych. Sprzedawane są w puszkach, dużych plastikowych butelkach lub skoncentrowanych „shotach”.

POMIMO OSTRZEŻEŃ NA WIĘKSZOŚCI OPAKOWAŃ NAPOJE ENERGETYZUJĄCE ŁĄCZONE SĄ Z ALKOHOLEMI JEST TO SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE DLA MŁODYCH LUDZI.

PO PRZEDAWKOWANIU*:

- » nerwowość i niepokój
- » przyspieszone tętno i tempo oddechu
- » ból głowy i zaburzenia snu
- » odwodnienie
- » wzrost ciśnienia krwi
- » zwiększone wydzielanie hormonów stresu
- » nadpobudliwość
- » nudności i biegunka
- » halucynacje
- » w skrajnych przypadkach zatrzymanie akcji serca

CZY WIESZ, ŻE JEDNA PUSZKA NAPOJU ENERGETYCZNEGO TO DLA DZIECKA ODPOWIEDNIK NAWET 6 FILIŻANEK KAWY? CZYM TO GROZI?

W PRZYSZŁOŚCI:

- » choroba wieńcowa
- » otyłość
- » próchnica
- » zaburzenia psychiczne
- » problemy z pamięcią
- » uzależnienie od kofeiny i podatność na inne uzależnienia
- » osteoporoza
- » nerwice
- » zaburzenia neuronalne
- » przedwczesne starzenie

SPECJALIŚCI OSTRZEGAJĄ:

mimo że 90 procent rodziców wie, że ich dziecko sięga po napoje energetyczne, **nie wszyscy są świadomi zagrożeń.** To moc niepotrzebna dzieciom!

TYLKO
**ZDROWA ENERGIA
DODA SKRZYDEŁ
TWOJEMU
DZIECKU!**

**KUPUJĄC DZIECKU NAPOJE,
SPRAWDŹ CZY NIE
ZAWIERAJĄ KOFEINY!**

**NAPOJE ENERGETYCZNE
SĄ SZKODLIWE DLA DZIECI**

Zareaguj, nie kupuj na drugie śniadanie!

INFORMATOR DLA RODZICÓW

Główne składniki napojów

Kofeina - pobudza układ nerwowy. Działa głównie na korę mózgową, rozszerza naczynia krwionośne, przyspiesza pracę serca, działa moczopędnie, zmniejsza uczucie senności. Powoduje też uwalnianie się niewielkiej ilości dopaminy, hormonu odpowiedzialnego za uczucie zadowolenia i szczęścia.

Tauryna - wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów. Uczestniczy w przemianie materii, reguluje pracę serca, pobudza pracę mięśni. Podczas wysiłku fizycznego zmniejsza wydalanie serotoniny, przez co nie odczuwany jest ciężar tego wysiłku i organizm może dłużej pracować.

Guarana - jest to roślina, której ziarna zawierają 6% kofeiny. Dodanie jej do napojów powoduje, że kofeina jest wolniej wchłaniana, dzięki czemu wydłuża się jej działanie.

Glukuronolakton - ma działanie regenerujące, przyspiesza wydalanie z organizmu szkodliwych substancji przemiany materii.

L-karnityna - jest niezbędna do wykorzystywania energii z tłuszczów oraz prawidłowej pracy serca i mięśni szkieletowych.

Inozytol - bierze udział w metabolizmie tłuszczów i cholesterolu, działa uspokajająco, poprawia sprawność umysłową.

PRAWO w Polsce nie zabrania sprzedaży napojów energetycznych niepełnoletnim. Oznacza to, że energy drinki może kupić nawet małe dziecko.

NASTOLATKI STANOWIĄ DOMINUJĄCĄ GRUPĘ
WŚRÓD OSÓB KUPUJĄCYCH NAPOJE ENERGETYZUJĄCE, A SPOŻYWAJĄCZY NIE KOFEINA MOŻE UZALEŻNIAĆ PSYCHICZNE I FIZYCZNE.

NIE MUSI TAK BYĆ!

POMAGA:

- » poczucie bezpieczeństwa i szczerą rozmowę
- » odpowiednia ilość snu
- » dieta bogata w składniki odżywcze
- » przyjaźń
- » uśmiech
- » wspólna zabawa
- » pasje
- » sport
- » przytulanie
- » miłość

W KAŻDYM DZIECKU TKWI NATURALNA ENERGIA. TRZEBA JĄ TYLKO WYZWOLIĆ!

PRZESZKADZA:

- » brak zaufania i unikanie szczerzej rozmowy
- » przemęczenie
- » złe nawyki żywieniowe
- » obojętność
- » brak zrozumienia potrzeb dziecka
- » brak czasu dla dziecka
- » nuda
- » brak aktywności fizycznej
- » agresywne nastawienie
- » stres

DZIECI DO LAT 16. NIE POWINNY PIĆ ENERGY DRINKÓW.
Napoje te nie zawierają żadnych odżywczych składników potrzebnych w okresie dorastania. Cukry i witaminy znajdujące się w owocach są lepiej przyswajalne.

SPECJALIŚCI DORADZAJĄ, by każda szkoła w Polsce wprowadziła zakaz sprzedaży napojów energetycznych na swoim terenie.

NAPOJE ENERGETYCZNE:

Naukowcy podkreślają, że 80 procent uczniów uzależnionych dziś od narkotyków i dopalaczy zaczęło od napojów energetycznych*

MOC NIEPOTRZEBNA DZIECIOM!

Pozwalając dziecku na picie napojów energetycznych, narażasz je na niebezpieczeństwo!

ENERGY DRINK? NIE DLA DZIECI!

ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚŁ!

*podb. „Gazeta Wyborcza”, 07.02.2011