ОПАСНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ

Энергетические напитки дают заряд бодрости и помогают повысить работоспособность, но у них есть свои побочные эффекты. Частое употребление энергетиков в больших количествах способно спровоцировать, например, нарушение сердечного ритма. Для ребёнка такие стимуляторы особенно опасны.

В обычной банке напитка объёмом 400 мл содержится до 240 мг кофеина. При этом международные педиатрические ассоциации в принципе не рекомендуют детям потреблять кофеин и другие стимуляторы, так как не установлена его безопасная доза для детского организма.

Даже у здорового ребёнка один выпитый энергетик может вызвать повышение кровяного давления в течение суток. В будущем это может стать толчком для развития заболеваний сердца и сосудов. Также кофеин негативно воздействует на нервную систему ребёнка. При регулярном употреблении энергетиков у подростков возникают нарушения сна, уменьшается мозговой кровоток, могут возникнуть судороги и даже расстройства поведения.

Кроме того, в состав энергетиков входит большое количество сахара и подсластителей, что тоже вредно для детей. У энергетиков, как и у других сладких напитков, высокая калорийность, поэтому они провоцируют набор лишнего веса и повышают риск ожирения в юном возрасте. Поэтому родителям следует контролировать, чтобы дети не пили энергетические напитки.

В то же время увлекаться бодрящими напитками не стоит и взрослым. Допустимая норма кофеина для взрослого человека до 400 мг в день. Частое потребление стимуляторов, как и у детей, может привести к нарушению сердечного ритма и повышению артериального давления. Особенно опасно смешивать энергетики с алкоголем — такое сочетание только усилит опьянение.

Взрослые!
Здоровье детей - в ваших руках!