

SZKODLIWE DLA TWOJEGO ZDROWIA NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

Napoje energetyczne TIGER, XL ENERGY, RED BULL, ICE COOL i inne, rozprowadzane są za pomocą sloganów: zwiększa wytrzymałość fizyczną, podwyższa zdolność koncentracji, poprawia rześkość. Ale, niestety nikt nie informuje nas na opakowaniu o niebezpieczeństwach, jakie niesie za sobą spożywanie tych produktów. W obecnej chwili naukowcy biją na alarm. Lekarze apelują o wprowadzenie ostrzejszych regulacji związanych z energizerami. Coraz częściej emituje się raporty o potencjalnych problemach zdrowotnych związanych z piciem napojów pobudzających m.in. Kanadyjska Organizacja Ochrony zdrowia Health Canada opisała przypadek 18-letniego ucznia, który po nocy spędzonej na nauce wypił na pusty żołądek dwie puszkę RED BULLA, po czym doznał mocnego ataku epilepsji. Po ataku trafił na ostry dyżur. Chłopak nie miał wcześniej problemów ze zdrowiem i napoje energetyzujące spożywał wielokrotnie. I chociaż przestał spożywać energy drinki ataki zostały. Inny raport opisywał również przypadki zdrowych nastolatków, którzy-według ich rodzin- doznali zatrzymania akcji serca właśnie po wypiciu takiego napoju. Jedna z firm -RED BULL broni się przed zarzutami podkreślając ,że na puszkach znajduje się zastrzeżenie, że dzienne spożycie napoju nie powinno przekraczać 355ml (jedna puszka) i nie jest przeznaczone dla nastolatków. Faktem jest, że wypicie dwóch takich trunków jest równoznaczne z 4-5 filiżankami mocno zaparzonej kawy z dodatkiem substancji pobudzających nie mających nic wspólnego ze zdrowiem. W większych miastach w Kanadzie (Saskatoon, Jukonu) w szkołach już zakazana jest sprzedaż napojów energetyzujących. Z badań, przeprowadzonych na Podkarpaciu, wynika, że po puszkowane napoje, zawierające m.in. kofeinę, sięga codziennie 14 proc. gimnazjalistów. A 23 proc. uczniów przyznało, że pije je kilka razy w tygodniu. W sumie, w Polsce po tego typu trunki sięga blisko 70 proc. gimnazjalistów! Bywa, że nastoletni amatorzy słodkich trunków z kofeiną lądują w szpitalu. Takie przypadki były m.in. w Rzeszowie. Oto wypowiedź Ordynatora oddziału dziecięcego w Szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie-dr hab. n. m. Bartosza Korczowskiego: „Mieliśmy kilka przypadków nastolatków, którzy trafili na oddział z powodu zaburzeń rytmu serca czy drżeń mięśni o nieznaną przyczynę. Podczas rozmów z pacjentami okazywało się, że często sięgali po napoje pobudzające, dostępne w sklepach. Sytuacja jest alarmująca, bo zamiast po witaminy młodzież , w okresie dojrzewania, sięga po to, co ich niszczy". Częste picie napojów energetyzujących może docelowo prowadzić do: kłopotów ze snem, silnych bólów brzucha, może wywołać mocne bóle i zawroty głowy, nadmierne rozkojarzenie, a nawet kołatanie serca, mogą pojawić się stany lękowe, problemy z nerkami. Jeśli przedawkujesz z kofeiną liczą się: dreszczami, torsjami, wzrostem ciśnienia. Zaś fizycznymi objawami nagłego odstawienia kofeiny to rozdrażnienie, złe samopoczucie, mocne bóle głowy oraz senność.

Ponadto, w okresie dojrzewania napoje pobudzające zawierają substancję, która „usuwa” wydzielanie hormonu wzrostu, a na pewno nie powinni spożywać ich sportowcy np. w przypadku maratończyków uwalniający się gaz spłyca oddech, następuje raptowny skok ciśnienia, zaburzenie rytmu serca i układu krążenia, może wywołać kolikę lub problemy w funkcjonowaniu żołądka. 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. Na koniec zastano w się Dlaczego napoje energetyzujące nie mają zakrętki w przeciwieństwie do odżywczych napojów z witaminami, napojów izotonicznych dla sportowców?

Odp.: Firmy produkujące dokładnie wiedzą, że jak otworzysz taki napój to go już nie zamkniesz, więc w krótkim czasie wypijasz do dna. Dostajesz siłę, która po kilku godzinach raptownie spada zaś organizm wiotczeje, słabnie, w niektórych przypadkach pojawiają się dreszcze więc znów się musimy wzmocnić tak w koło i nawet nie wiesz kiedy wpadłeś w uzależnienie.

Wybór należy do Ciebie