

Energetiniai gėrimai: plusai ir minusai

Energetiniai gėrimai – ne toks senas žmonijos išradimas, nors jų sudedamosios dalys jau seniai naudojamos, norint stimuliuoti nervų sistemą. Energetiniai gėrimai tapo tikru išsigelbėjimu besiruošiantiems egzaminams studentams, nespėjantiems laiku atlikti darbų kontorų darbuotojams, fitneso treneriams, siekiantiems sportinių rekordų, pavargusiems vairuotojams ir naktinių klubų mėgėjams... vienu žodžiu, tiems, kas pavargo, bet turi būti žvalus ir kupinas energijos.

Tik vienas buteliukas gėrimo – ir jūs jau nusipurtėte nuovargio likučius, nugalėjote norą užmigti, jau pasiruošę veikti – ir vėl, ir vėl...

Energetinių gėrimų gamintojai tvirtina, kad jų produkcija yra naudinga, ir toliau gamina vis naujus ir naujus gėrimo variantus. Bet jei jau viskas taip puiku, tai kodėl kai kurių šalių teisės saugininkai vis bando įdiegti teisinius projektus, apribojančius šio stebuklingo gėrimo platinimą? Išsiaiškinkime šioje situacijoje detaliau.

PLIUSAI



- Energetiniai gėrimai puikiai pakelia nuotaiką ir stimuliuoja protinę veiklą.
- Kiekvienas gali rasti energetinį gėrimą, atitinkantį savo poreikius. Pagal savo paskirtį energetiniai gėrimai sąlyginai skirstomi į grupes: vieni turi daugiau kofeino, kiti – vitaminų ir angliavandenių. „Kofeininiai“ gėrimai tinka užkietėjusiems, nepataisomiems darboholikams ir studentams, kuriems tenka dirbti ir mokytis naktimis, o „vitamininiai – angliavandeniai“ – aktyviems, dažniausiai savo laisvą laiką praleidžiantiems sporto salėje, žmonėms.
- Energetiniuose gėrimuose yra vitaminų ir gliukozės kompleksas. Apie vitaminų naudą žino visi. O gliukozė greitai patenka į kraują, dalyvauja oksidacijos procesuose ir aprūpina raumenis, smegenis ir kitus gyvybiškai svarbius organus energija.
- Vieno puodelio kavos poveikis išsilaiko 1 – 2 valandas, o energetinis gėrimas veikia – 3 – 4 valandas. Be to, beveik visi energetiniai gėrimai yra gazuoti, o tai pagreitina jų poveikį – tuo jie taip pat skiriasi nuo kavos.
- Dėl savo patogaus įpakavimo energetinius gėrimus galima nešiotis ir vartoti bet kokiaje situacijoje (šokių aikštelėje, automobilyje), ko negalima pasakyti apie kavą ar arbatą.

MINUSAI



- Energetinius gėrimus galima vartoti tik griežtai laikantis jų dozavimo. Maksimali dozė – dvi skardinukės gėrimo per parą. Išgėrus daugiau gali pakilti kraujo spaudimas arba cukraus kiekis kraujyje.
- Energetiniai gėrimai yra oficialiai uždrausti Prancūzijoje, Danijoje ir Norvegijoje, ten juos parduoda tik vaistinėse, nes yra laikomi vaistais. Neseniai Švedijos valdžios organai tyrė tris mirties atvejus, kurių „kaltininkas“, ko gero, buvo energetinis gėrimas.
- Vitaminai, esantys energetiniuose gėrimuose, negali pakeisti multivitamininio komplekso.
- Žmonėms, sergantiems širdies ligomis, hipertonija ar hipotonija, energetinių gėrimų vartoti nereiktų.
- Pareiškimas, kad energetinis gėrimas aprūpina organizmą energija, yra nepatvirtintas. Trokštamos skardinės turinys tik atveria kelią vidiniams organizmo rezervams, t. y. atlieka rakto, o tiksliau, visrakčio rolę. Kitaip sakant, pačiame gėrime jokios energijos nėra, jis tik naudoja mūsų nuosavą. Tokiu būdu, mes naudojame savo energijos resursus, imdami patys iš savęs energiją skolon. Vienok, anksčiau ar vėliau šią skolą teks gražinti su procentais, tokiais kaip nuovargis, nemiga, dirglumas ir depresija.
- Kaip bet koks kitas stimulatorius, kofeinas, kurio yra energetiniuose gėrimuose, po kurio laiko išsekina nervų sistemą. Jo poveikis išsilaiko vidutiniškai 3 – 5 valandas, o po to organizmui reikia poilsio. Be to, prie kofeino priprantama.
- Energetinis gėrimas, turintis gliukozės ir kofeino, labai kenksmingas jaunam organizmui.
- Daugelyje energetinių gėrimų yra didelis kiekis vitamino B, sukeliančio padažnėjusį širdies plakimą ir galūnių drebulį.
- Sporto fanatai turi nepamiršti apie šlapimą varančias kofeino savybes. Tai reiškia, kad po treniruotės energetinių gėrimų gerti negalima, nes sportuodami ir taip jau netenkame daug skysčių.
- Jei perdozuosite galite sulaukti ir nepageidaujamų šalutinių efektų: tachikardijos, psichomotorinių sutrikimų, padidėjusio nervingumo, depresijos.
- Energetiniuose gėrimuose yra taurino ir gliukuronolaktono. Gėrimo sudėtyje taurino yra keletą kartų daugiau nei leidžia normos, o gliukuronolaktono kiekis, esantis dviejuose gėrimo skardinėse, didesnis nei leistina dienos norma net 500 kartų(!) Net mokslininkai nežino, kaip šios sudedamosios dalys veikia organizmą, ir kaip jie sąveikauja su kofeinu. Todėl ekspertai pareiškė, kad tokių didelių taurino ir gliukuronolaktono dozių vartojimo saugumas dar nenustatytas, todėl reikia papildomų tyrimų.

ENERGINIŲ GĖRIMŲ NEGALIMA VARTOTI :

- ✓ nėščioms moterims,
- ✓ vaikams, paaugliams (patys gamintojai nerekomenduoja),
- ✓ pagyvenusiems asmenims,
- ✓ asmenims, kurių padidėjęs kraujospūdis,
- ✓ sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, glaukoma
- ✓ Turintiems miego sutrikimų

Energetinis gėrimas veikia “švytuoklės principu”: praėjus apie 30 min. pakyla kraujospūdis, atsiranda papildomos energijos, žvalumo, tačiau po valandos organizmas išsenka, reikalauja vėl energinio gėrimo (susidaro užburtas ratas), alinamas organizmas, vystosi pripratimas (priklausomybė?)

Vaikų ir paauglių psichinė būseną žymiai labilesnė nei suaugusio žmogaus, todėl energetiniuose gėrimuose esančios stimuliuojančios medžiagos ne tik padidina ir taip didesnį vaikų ir paauglių aktyvumą, bet gali sukelti agresiją ir smurto protrūkius.

Sumaišius energetinį gėrimą su alkoholiu, galimas stiprus apsinuodijimas: pykinimas, vėmimas, drebulys;

Svaigiojo gėrimo ir energetinio gėrimo kokteilis paslepia alkoholio poveikį, taip laipsniškai galima įprasti prie vis didesnių alkoholio ir energetinių gėrimų dozių, tai gali vesti į priklausomybę ar narkotinių medžiagų vartojimą.

10 PRIEŽASČIŲ, KODĖL JAUNAS ŽMOGUS NETURĖTŲ VARTOTI ENERGINIŲ GĖRIMŲ:

- ✓ Vartojant energetinius gėrimus, gali vystytis priklausomybė nuo jų.
- ✓ Energetinių gėrimų sudedamosios medžiagos didina arterinį kraujospūdį, neigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą. Perdozavus energetinių gėrimų, gali sutrikti širdies ritmas, atsirasti susijaudinimas, depresija.
- ✓ Energetiniai gėrimai padidina vaikų ir paauglių ir taip didesnį aktyvumą, gali sukelti agresiją, net smurto protrūkius.
- ✓ Vartojant energetinius gėrimus, eikvojami organizmo išteklių ir tai vėliau gali sukelti nemigą ar nuovargį.
- ✓ Kofeinas išsiskiria šlapimo varomuoju poveikiu, todėl netinkamas sportuojant, nes dar daugiau netenkama skysčių ir mikroelementų, todėl gali sutrikti širdies veikla.
- ✓ Didelės B grupės vitaminų dozės gali sukelti širdies ritmo sutrikimus, alergiją, rankų ir kojų drebulį.
- ✓ Energetinio gėrimo sudedamosios dalys gali sutrikdyti virškinamojo trakto veiklą.
- ✓ Energetinio gėrimo ir alkoholio derinys labai pavojingas, nes galimas stiprus apsinuodijimas, taip pat jaunas žmogus gali linkti į narkotinių medžiagų vartojimą.
- ✓ Energetiniai gėrimai – pagrindiniai dantų emalės priešai

TROŠKULĮ MALŠINKITE VANDENIU!

Medikų nuomone, energetiniai gėrimai – niekas kitas, kaip vitamininiai kavos pakaitalai, tik dar labiau pavojingi sveikatai. Vaisių sultys ir gliukozė, esanti daugelyje kitų produktų, turi panašų poveikį. Taigi rinkitės patys – gerti energetinius gėrimus ar ne. O gal geriau rinktis puodelį kavos su mėgiamu šokoladuku?

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Svetlana Lemkienė