

Energetyzują czy trują?

Można je kupić wszędzie, nawet w sklepikach szkolnych. Choć jedna puszka napoju energetyzującego zawiera tyle kofeiny, co kilka kaw. Dziś wiadomo, że energizery zamiast skrzydeł dodają nam chorób i kłopotów. Moda na Zdrowie mówi „nie” nadmiernemu spożyciu napojów energetyzujących.

Sugestywne reklamy obiecują niezwykle pobudzenie. Tak naprawdę jednak napoje energetyzujące nie dodają nam skrzydeł. Naukowcy z całego świata alarmują. Po „energizery” sięgają coraz młodszy. Wręcz niepokojąca staje się rosnąca popularność tych drinków wśród dzieci i młodzieży. Tymczasem napoje energetyczne są tylko dla dorosłych. I to tych rozsądnych i odpowiedzialnych.

Dozwolone

od lat 18

Pierwsze napoje energetyczne pojawiły się około połowy lat 90. i szybko zyskały sobie wielu zwolenników. Niestety, również wśród naszych dzieci i młodzieży. Tymczasem jedna puszka tego napoju zawierać może ilość kofeiny większą niż kilka kaw czy puszek coca-coli. Zdaniem naukowców zaś dzieci w wieku od 10 do 12 lat nie powinny przyjmować więcej niż 85 mg kofeiny dziennie, co sprowadza się do jednej lub dwóch puszek coca-coli. Dla młodszych od 7 do 9 lat dawka ta wynosi 62,5 mg, a dla cztero–sześciolatków 45 mg. Tymczasem jedna szklanka napoju energetyzującego dostarcza aż 80 mg kofeiny. A można je obecnie nabyć wszędzie, nawet w sklepiku szkolnym. Chwytlive reklamy w połączeniu z dobitnymi nazwami wręcz zmuszają do kupna. Dzieci nie umieją się temu oprzeć. Wielu dorosłych również, choć dla nich napoje energetyzujące, zwłaszcza pite w nadmiarze, też nie są bezpieczne.

Legalne dopalacze

Choć potocznie napoje energetyzujące zwane są „dopalaczami”, ich sprzedaży nie regulują żadne przepisy prawne. Coraz częściej zaś pojawiają się doniesienia o niekorzystnym działaniu energizerów. Zdaniem specjalistów od żywienia ich picie jest szkodliwe, zwłaszcza dla młodego organizmu. Dorośli, którzy dostarczają sobie też innego rodzaju używek, lepiej przyswajają składniki zawarte w „energy” drinkach. Dzieci natomiast mają zdecydowanie mniejsze możliwości, by je bezpiecznie zużyć i usunąć. Mowa tutaj przede wszystkim o związkach mających działanie pobudzające, takich jak kofeina i tauryna. Kofeina pobudza układ nerwowy, zwiększa liczbę skurczów serca oraz podnosi ciśnienie krwi. Natomiast tauryna pobudza mięśnie, w tym serce, do pracy oraz wzmacnia koncentrację i sprawia, że mięśnie szybciej regenerują się po wysiłku. Napoje energetyzujące zawierają również uderzeniową dawkę witamin z grupy B (B6 i B12) oraz wit. PP. Utrzymują one sprawność układu nerwowego, poprawiają pamięć i koncentrację. Dlatego napojami energetyzującymi mogą wspomagać się dorośli w tzw. sytuacjach awaryjnych, gdy nie mają możliwości odpoczynku przed czekającym ich wysiłkiem fizycznym lub umysłowym.

Agresja

zamiast energii

Napoje energetyzujące pobudzają na krótko. I na tym w zasadzie kończy się ich „korzystne” działanie. Nie poprawią kondycji ani nie sprawiają, że staniemy się wypoczęci. Nigdy nie zastąpią snu ani normalnego odpoczynku. Zdaniem dziennikarzy kanadyjskich napoje energetyzujące o dużej zawartości kofeiny przekroczyły barierę i stały się nie tylko dopalaczami, ale również narkotykami. Przede wszystkim w wyniku nieodpowiedzialnego i nadmiernego spożycia. Opinię tę zdają się potwierdzać badania naukowców. Według Kathleen Miller z Univeristy of Buffalo regularne i nadmierne spożycie tego typu napojów wpływa na ryzykowne i agresywne zachowania młodych ludzi takie jak: przemoc, seks bez zabezpieczeń oraz sięganie po inne substancje psychoaktywne. Również prof. Mariusz Jędrzejko z Fundacji Pedagogium uważa, że istnieje zależność między piciem tego typu napojów przez dzieci i młodzież a późniejszym eksperymentowaniem z innymi środkami pobudzającymi. A zmiany zachowania? Czy ktokolwiek z nas, rodziców, pomyślał o tym, że nadpobudliwość, agresja, zaburzenia snu, huśtawka nastrojów oraz szereg innych problemów może być skutkiem picia energy drinków?

Na skrzydłach do choroby

Część z lekarzy z nadużywaniem napojów energetycznych wiąże zwiększającą się z roku na rok zachorowalność na cukrzycę i inne choroby przemiany materii u młodych. Z kolei przedawkowanie witaminy B12 prowadzić może do zaburzeń w procesie tworzenia się ciałek krwi, zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego, zakłócenia wzrostu u dzieci, a nawet depresji. Podwyższając ciśnienie krwi oraz prowadząc do wzrostu jej lepkości, napoje energetyzujące zwiększają ryzyko zawału serca, udaru mózgu i wielu innych chorób. Szczególnie niebezpieczne jest mieszanie napojów energetyzujących z alkoholem. Niestety, w klubach i dyskotekach popularne są drinki złożone z tych właśnie składników. Tymczasem alkohol wymieszany z „energy” drinkiem szybciej się wchłania co przyspiesza upojenie, ale i zatrucie. Składniki pobudzające „maskują” działanie alkoholu, a u niektórych osób po wypiciu takiej mieszanki wzrasta poziom agresji. Z tych właśnie powodów niektóre kraje Europy, np. Dania i Norwegia, zabroniły rozprowadzania napojów energetycznych. We Francji natomiast warunkiem ich sprzedaży jest dokładna informacja o szkodliwości napoju znajdująca się na etykiecie. Niestety, większość młodych ludzi sięga po „energy” drinki ze względu na panującą modę lub w nadziei, że pomogą w osiągnięciu lepszych wyników w nauce, sporcie i innych aspektach życia. Niemal powszechne staje się ich spożycie w czasie imprez i dyskotek. Często mieszane z alkoholem oraz innymi używkami stają się zagrożeniem już nie tylko dla zdrowia, ale nawet życia. Pamiętajmy o tym. Wymagając zbyt wiele od naszych dzieci, poświęcając im coraz mniej czasu i zainteresowania sami czasem przyczyniamy się do ich eksperymentów i ryzykownych zachowań.

A to co one jedzą i piją
obraca się przeciw nim.