

Памятка №5

Вся правда об энергетических напитках

Министр здравоохранения и социального развития Татьяна Голикова: «Сочетание алкоголя и тонизирующих веществ... ускоряет формирование привыкания к алкоголю, а также усиливает риск токсического действия алкоголя на организм человека». Вдобавок, по словам министра, коктейли вызывают бесплодие у женщин.

Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без неё уже нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку. А если выпить сразу несколько баночек, то эффект превзойдёт все ожидания.

Приём энергетического напитка даёт заметное взбодрение, увеличивает скорость реакции, выносливость, улучшает настроение, повышает работоспособность. Причём, в отличие от кофе действие после приёма длится дольше, а удобную баночку можно носить с собой практически везде. При приеме больших доз может дать эффект сравнимый с лёгким наркотическим опьянением за счёт перегрузки нервной системы. Но за счёт чего всё это даётся? На самом деле энергетический напиток не содержит в себе никакой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. Достигается результат за счёт высвобождения энергии, которую щедро приберегал на чёрный день ваш организм. Поэтому мы можем вас уверить, что заявления производителей об абсолютной пользе их продукта, мягко говоря, не соответствуют действительности. Итак, взяв в долг сил у организма, рано или поздно вам придётся их отдавать. Причём отдавать отходным периодом в течение нескольких дней (чем больше вы употребили, тем дольше будет отход). Конечно, если вы употребляете энергетический напиток максимум раз в месяц то употребление одной баночки станет для вас приятным подъёмом. Но если вы пьете его очень часто, то ваш организм не сможет восстанавливаться. Вещества, входящие в состав энергетических напитков, являются возбудителями нервной системы и поэтому отгоняют у вас желание поспать. Но в тоже время наши нервы могут расшататься таким способом, что сможет привести к целому ряду заболеваний. Энергетические напитки повышают давление и уровень сахара в крови. Также они вредны, поскольку способствуют износу сердечнососудистой системы. Кофеин по своей сути обладает определённым наркотическим свойством. Помимо взбодрения он вызывает привыкание и зависимость. Кроме того, в будущем, для достижения нужного эффекта вам придётся постоянно увеличивать дозу этого вещества.

А вот в Европе эти напитки чувствуют себя все менее уютно. В частности, **Дания и Франция запретили продавать RED BULL** на своей территории. Там его называют «**коктейлем смерти**». Дело в том, что одним из компонентов энергетического коктейля является вещество *ГЛЮКУРОНОЛАКТОН* – разработанный министерством обороны США и чрезвычайно опасный химикат, применявшийся в 60-е года прошлого столетия для поднятия боевого духа американских солдат, воевавших во Вьетнаме.

Действие этого препарата на организм было катастрофически разрушительным. У солдат, принимавших препарат обнаруживали, опухоли головного мозга и, прогрессирующий цирроз печени. Препарат, естественно, запретили.

Данную информацию довести до сведения родителей обучающихся. Родители должны знать, что употребляют их дети. Обучающиеся МОУ «СОШ № 20» будут строго наказаны за распитие этих напитков, дежурными администраторами – написаны докладные записки на имя директора школы.