

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

БУДЬ В
ТРЕНДЕ

ОТКАЖИСЬ
ОТ
ЭНЕРГЕТИКОВ



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

- опасные стимуляторы организма.
Представляют собой безалкогольную
или слабоалкогольную смесь.

**Законом запрещены к продаже
несовершеннолетним.**

В состав энергетических напитков входят вода, синтетический **кофеин** — основное действующее вещество, **углекислота** для газирования напитка, **витамины** и микроэлементы, **таурин** и другие биологически активные добавки, **сахара** или сахарозаменители, синтетические **красители и ароматизаторы**, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

Вред энергетических напитков проявляется в следующих нарушениях:

Сердечно-сосудистая система.

Ускоряется пульс, повышается кровяное давление, ускоряется вероятность развития нарушения сердечного ритма, ишемии, инфаркта или инсульта.

Нервная система.

Блокируется действие аденозина – нейромедиатора, отвечающего за сон и расслабление. Это приводит к возбуждению, беспокойству, тревожности, раздражительности, нарушению концентрации и памяти.

Пищеварительная система.

Усиливается выработка желудочного сока, что вызывает изжогу, гастрит или язву. Увеличивается риск развития сахарного диабета. Сахар, входящий в состав продукта, нарушает микрофлору кишечника, способствует развитию кариеса и появлению избыточного веса.

Мочевыделительная система.

Кофеин и другие стимуляторы усиливают выделение мочи. Это приводит к обезвоживанию, потере важных минералов и электролитов.

«Бодрость взаймы» неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем. Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем!



www.aocstp.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.