

to nie doda dzieciom skrzydeł

napoje energetyczne

Zakaz sprzedaży napojów energetycznych dzieciom poniżej 12-13 roku życia proponuje wprowadzić w Polsce Główny Inspektor Sanitarny - zapowiada "Metro". Zaś naukowcy chcieliby rozszerzyć zakaz na 16-latków. Młodzi ludzie, którzy dziś nadużywają tych napojów nie dożyją sześćdziesiątki - twierdzą.

- Trzy, cztery puszki działają jak kilkanaście kaw. Ich systematycznie picie może prowadzić do zaburzeń układu krążenia i problemów z sercem - ostrzega Jan Bondar, rzecznik Głównego Inspektora Sanitarnego.

Dlatego GIS chce, by na opakowaniach energetyków umieszczano duże ostrzegawcze napisy np.: "Niewskazane poniżej 12 roku życia", zaś na napojach najmocniejszych np. tzw. shotach - "Niewskazane poniżej 16 roku życia". Regularne picie tych napojów wycieńcza bowiem organizm.



Do wprowadzenia nowych przepisów potrzebne jest tylko rozporządzenie ministra zdrowia. Europejska organizacja napojów bezalkoholowych UNESDA na początku roku zdecydowała, że producenci napojów energetyzujących do końca roku zamieszczą na puszkach ostrzeżenia, że nie są one wskazane dla dzieci. Dyskusja na ten temat trwa także w Kanadzie. Eksperci chwalą pomysł, choć mówią, że zakaz powinien obowiązywać też w przypadku 15-16-latków, bo to wiek największej burzy hormonalnej.

I nie chodzi tu tylko o kofeinę, ale o niacyny, które zwielokrotniają jej działanie i taurynę, oszukującą mózg. Organizm myśli wtedy, że nie jest zmęczony, choć wcale tak nie jest.

Źródło: polskalokalna.pl

Niebezpieczne napoje energetyczne

Ładunek energii? Przypływ entuzjazmu? Siła Tysona? To tylko niektóre efekty spożycia napojów "energetycznych". Są też inne: palpacja, bezsenność, uszkodzenia układu nerwowego, a nawet zatrzymanie akcji serca. Oto, co powinniśmy wiedzieć o energy drinkach.

Pod koniec października do sądu w Nowym Jorku trafił pozew przeciwko firmie Red Bull. Zarzut dotyczy spowodowania śmierci Cory'ego Terry'ego, który w wieku 33 lat zmarł na zawał serca podczas meczu koszykówki. Tuż po tym, jak wypił puszkę napoju energetycznego. Jego rodzina domaga się od producenta 85 milionów dolarów odszkodowania. Kilka miesięcy wcześniej podobną sprawę koncernowi Monster wytoczyli krewni 19-latka, który przez trzy lata codziennie wypijał dwie puszki "energetyku" produkowanego przez tę firmę – aż do dnia, gdy zmarł z powodu zatrzymania akcji serca.

Indagowana przez dziennikarzy CBS News amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) przyznała niedawno, że prowadzi dochodzenie w 92 sprawach związanych z narażeniem zdrowia lub utratą życia, w których głównym "podejrzany" są energy drinki. Po ich spożyciu pacjenci trafiali na pogotowie wskutek zatruc pokarmowych, zawałów serca, a nawet poronienia. W 13 przypadkach doszło do zgonów. Producenci, rzecz jasna, odrzucają oskarżenia, twierdząc że nie ma dowodów na szkodliwość napojów "dodających skrzydeł".

Przepis na odwodnienie

Z czym tak naprawdę mamy do czynienia? – Zacznijmy od terminologii: prawidłowe określenie powinno brzmieć "napój energetyzujący" – wyjaśnia dr Regina Wierzejska z Instytutu Żywności i Żywienia. Niby niuans, jednak rozróżnienie jest istotne. – Sformułowanie "napój energetyczny" ma charakter oświadczenia żywieniowego. Zawiera ono sugestię o szczególnych właściwościach produktu ze względu na to, że dostarcza on zwiększoną ilość energii. A to nie ma potwierdzenia w tym przypadku – tłumaczy ekspertka. Błędny termin wszedł jednak do uzusu – używany jest zarówno przez media, jak i producentów, czasem wymiennie z określeniem "napój pobudzający".

A pobudzanie to właśnie główna funkcja "energetyków", które mają za zadanie zwiększyć wydolność psychofizyczną organizmu. Działają więc inaczej niż napoje izotoniczne, dostarczające składników odżywczych oraz wyrównujące poziom wody i elektrolitów w ustroju. Dlatego te drugie zalecane są podczas intensywnego wysiłku fizycznego, a te pierwsze – wręcz przeciwnie. Z prostej przyczyny. – Napój energetyzujący zawiera duże ilości kofeiny, która działa odwadniająco. A wysiłek również odwadnia, dlatego w jego trakcie wskazane jest uzupełnianie płynów – tłumaczy dr Dariusz Nowak z Zakładu Żywienia i Dietetyki w UMK Collegium Medicum w Bydgoszczy.

Wysiłek odwadnia nie tylko na bieżni czy boisku, ale również podczas imprezy. Szczególnie jeśli bawimy się "pod wpływem", bo do zneutralizowania działania alkoholu nerki pobierają z organizmu duże ilości wody. Wie o tym każdy, kto po kilku głębszych doświadczył – mówiąc fachowym językiem – wzmożonej diurezy, czyli częściej niż zwykle biegał do wygodki. Krążący w naszych żyłach etanol hamuje także wydzielanie wazopresyny, hormonu wpływającego na zatrzymanie wody w organizmie. Jeśli dodamy do tego [zwiększoną potliwość](#) spowodowaną płasmi i dużą ilość kofeiny, otrzymamy "przepis" na zatrzymanie akcji serca. Niestety, może sprawdzić się on również w przypadku osób młodych, o czym świadczą przytoczone wyżej historie zza Oceanu.

Skutki uboczne

Może – co nie znaczy, że musi. Łączenie "energetyków" z alkoholem to jeszcze nie rosyjska ruletka, jednak taki koktajl należy dawkować z umiarem. – Ryzyko dotyczy nie tylko kwestii zdrowotnych, ale również wpływu takich mieszanek na nasze zachowanie. Dają one poczucie "złudnej trzeźwości" ze względu na witalizujące działanie kofeiny. Dlatego osoby pod wpływem takich drinków są bardziej skłonne do przemocy, jazdy samochodem w stanie nietrzeźwym czy niekontrolowanych zachowań seksualnych – przestrzega dr Regina Wierzejska. Istnieją również badania wskazujące na to, że łączenie "procentów" z energy drinkami zwiększa prawdopodobieństwo uzależnienia alkoholowego.

Z procentami czy bez, napoje energetyzujące zdecydowanie nie służą wysokociśnieniowcom, osobom cierpiącym na choroby serca, diabetikom, a także kobietom w ciąży oraz karmiącym piersią. – Przede wszystkim chodzi o kofeinę. Kanadyjskie ministerstwo zdrowia zaleca, by jej codzienne spożycie nie przekraczało 400 mg na osobę. A mała puszka "energetyku" może zawierać od 96 do 150 mg tego związku, czyli tyle, co 200 ml "małej czarnej" – wyjaśnia dr Dariusz Nowak. Jeśli dołożymy do tego spożycie kawy, herbaty i napojów typu "cola", to łatwo przeholować. Co wtedy? Na stronie internetowej kliniki Mayo znajdziemy następującą listę skutków przedawkowania kofeiny: [bezsennność](#), nerwowość, niepokój, skłonność do irytacji, dolegliwości żołądkowe, przyspieszone bicie serca, drżenie mięśni.

Napoje energetyzujące

Napoje energetyzujące, zwane energizerami lub psychodrinkami, są rynkowym hitem ostatnich lat.

Wszystkie produkty dostarczające energii zawierają jeden lub więcej węglowodanów w postaci dekstrozy-glukozy, syropu skrobiowego, malto-dekstryny, sacharozy lub fruktozy. Zawierają one także różnego typu biostymulatory, takie jak kofeina, mająca pobudzające układ nerwowy działanie, tauryna, wpływająca na prawidłowe działanie układu nerwowego i mięśniowego, a także łagodnie uspokajający, poprawiający sprawność umysłową oraz zapobiegający chorobom krążenia inozytol. Niektóre z napojów energetyzujących wzbogacane są również guaraniną, substancją zawierającą około 2,5 raza więcej kofeiny niż kawa, bo aż od 2,5 do 5%. Jedna puszka zawiera nieco więcej tej substancji niż średnia filiżanka kawy, najczęściej używanej jako środek pobudzający. Kofeina w każdej postaci zwiększa wydzielanie hormonów stawiających organizm w stan „gotowości bojowej”, czyli adrenaliny i noradrenaliny. Ich zadaniem jest uruchamianie rezerw energetycznych w komórkach, co w efekcie w znaczny sposób przyspiesza tętno i oddech, powoduje wzrost ciśnienia krwi oraz rozkurczenie oskrzeli, dzięki czemu do komórek dociera więcej tlenu. Działanie na większych obrotach jest także możliwe dzięki rozszerzeniu naczyń krwionośnych w mózgu rozszerzają się, co zwiększa koncentrację oraz skraca czas reakcji. Zadaniem takich drinków jest mobilizacja organizmu do większej wydolności. Ich składniki mają przyspieszać produkcję energii w komórkach. Zdaniem producentów po ich wypiciu poprawia się samopoczucie, koncentracja, przybywa sił. Większość napojów tego typu zawiera dużą ilość cukru, co znacznie podnosi ich kaloryczność jednocześnie dostarczając organizmowi paliwa, które ten może zostać następnie przerobione

na energię. Do energetyzujących produktów dodaje się też często witaminy z grupy B, potrzebne m.in. do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz biorące udział w procesach przerabiania zapasów w energię. Niekiedy w ich skład wchodzi ponadto związki przyspieszające przemianę materii i ułatwiające spalanie tłuszczu, takie jak np. glukuronolakton czy L-karnityna.

Opisane silne, aczkolwiek krótkotrwałe działanie psychodrinków sprawia, iż cieszą się one olbrzymim powodzeniem wśród młodzieży i sportowców. Dorośli, zdrowi ludzie mogą bez większej szkody dla zdrowia w wyjątkowych okolicznościach, od czasu do czasu sięgnąć po napój energetyczny. Bywa on pomocny, gdy naturalna regeneracja sił nie jest możliwa, w sytuacjach szczególnych np. długiej podróży. Ich nadużywanie natomiast może prowadzić do patologii zdrowotnych. Można jednorazowo pobudzić w ten sposób zmęczony organizm, nie można jednak zmuszać go do tego w obliczu stresującej sytuacji w organizmie wydzielają się pewne hormony, które pozwalają mu na mobilizację. Jednak w momencie, gdy emocje opadną, pojawia się ogromne zmęczenie. Jeśli organizm nie otrzyma odpowiedniej dawki naturalnego odpoczynku, wszelkie "dopalacze" będą wówczas nieskuteczne.

Zdaniem lekarzy ludzie i tak mają tendencje do spożywania nadmiernych ilości kofeiny. Dodatkowe podnoszenie jej poziomu w organizmie może być dla organizmu groźne.

Z całą pewnością napojów energetyzujących, głównie ze względu na kofeinę, nie powinno się podawać dzieciom oraz kobietom w ciąży lub karmiącym matkom. Udowodniono, że przenika ona przez łożysko do płodu, przez co hamuje wydzielanie hormonu wzrostu. Zdecydowanie szkodzi więc rozwijającemu się dziecku. Tymczasem napoje dodające energii są szczególnie popularne wśród młodzieży, która pija je ze względu na panującą obecnie modę lub też w nadziei, że pomogą im one w nauce.

Spożywanie psychodrinków powinny również unikać osoby wrażliwe na działanie kofeiny oraz te z grupy ryzyka zachorowania na osteoporozę, gdyż kofeina osłabia mineralizację kości.

Napoje tego typu nie nadają się ponadto dla alergików. W swoim składzie mają szereg sztucznych substancji, które mogą wywołać reakcję alergiczną organizmu lub spowodować podrażnienie żołądka.

Energizery często są mylone z napojami izotonicznymi, stosowanymi przez sportowców. Tymczasem stosowane w trakcie wysiłku fizycznego mogą spowodować wiele szkód, już przez sam fakt, iż zwykle są one gazowane. Uwalniający się gaz spłyca oddech, może wywołać kolikę lub problemy w

funkcjonowaniu żołądka.

Drinki takie podwyższają także ciśnienie, przez co zwiększają ryzyko zawału, nie powinny być więc stosowane pod żadnym pozorem przez osoby chore na serce.

Po psychodrinki nie powinno się sięgać często, gdyż łatwo jest się od nich uzależnić. Stosowanie ich na dłuższą metę jest zdecydowanie szkodliwe zwłaszcza dla wątroby, która zmuszana jest do ciężkiej pracy by je zmetabolizować.

Pijąc je ryzykuje się również przedawkowanie kofeiny. Możliwymi takiego stanu objawami są dreszcze, torsje oraz znaczny wzrost ciśnienia.

Fizyczne objawy nagłego odstawienia kofeiny to rozdrażnienie, złe samopoczucie, ból głowy oraz senność.