

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

ФИЗИОЛОГ

2024 г. № 2 (октябрь)

Кафедра биологии

Биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет

им. Ф. Скорины»

ЭНЕРГЕТИКИ: ВРЕД И ПОЛЬЗА

Из чего состоят энергетики?

Энергетические напитки – это газированные безалкогольные напитки, содержащие большое количество сахара, кофеина и таурина. Основная их цель – повышение энергии, сил и бодрости.

Сахар

В энергетике обычно содержится около 11-12г углеводов на 100мл, следовательно в одной банке энергетика (обычно они по 0,5л) – 55-60г сахара, а это примерно 10 чайных ложек! Да, углеводы дают энергию, но она быстро заканчивается, а после возникает чувство голода. А еще часто с энергетиками употребляют с другими сладостями, булочки например.

Такое большое количество сахара может вызвать инсулинорезистентность, которая снижает чувствительности клеток к инсулину. Всё это может перерасти в ожирение, сахарный диабет и др. заболевания.

Кофеин

Конечно, кофеин помогает забыть организму об усталости, но этот эффект быстро заканчивается и после утомление увеличивается вдвое. Он повышает ЧСС и АД, что может вызвать (особенно в молодом возрасте) у людей риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт, жизнеугрожающие нарушения ритма). Кофеин буквально истощает организм. Его действие сохраняется в среднем 3-5 часов, после чего организму нужен отдых. Кофеин вызывает привыкание.

Таурин

Таурин – естественный продукт обмена серосодержащих аминокислот. Он играет не малую роль в нашем организме. Например, он участвует в метаболизме, то есть помогает создавать энергию, участвует в регуляции водно-солевого баланса, обладает противовоспалительными свойствами, борется с атеросклерозом, снижая уровень холестерина и т.д.

Но опять же, в одной банке энергетика (0,5л) содержится 2г этого таурина. При том что дневная норма его – не более 1,5г. Во всем нужно знать меру!

L-карнитин

Карнитин – родственник витамина В. Он имеет много полезных свойств, но при этом может снижать функцию гормонов щитовидной железы и провоцировать бессонницу и нервное возбуждение.

Растительные стимуляторы

Растительные стимуляторы, такие как гуарана или женьшень, используются как источник природного кофеина. Мало того что в энергетиках и так много «плохого» кофеина, так еще и эти стимуляторы. Это может плохо сказаться, например, на сердечно-сосудистой или нервной системе.

Витамины

Обычно в состав энергетиков входят витамины С и В. Конечно, витамины – это полезные вещества, но, опять же, в умеренных дозах. Пусть в энергетиках их концентрация небольшая, но выпивая каждый день (а то

и несколько раз в день) банку можно превысить норму, что вызывает гипervитаминоз.

Чем еще вредны энергетики?

Не будем забывать, что энергетики – это, в первую очередь, газированные напитки, которые ухудшают усвоение питательных веществ из пищи, раздражают поврежденную слизистую желудка и плохо влияют на поджелудочную.

Газированные напитки создаются за счет кислот, которые понижают кислотность желудочного сока. Если пить их каждый день или 3–4 раза в неделю, то они будут мешать усвоению нутриентов, то есть полезных веществ из пищи. В итоге вы не будете дополучать белки, жиры, витамины и др. полезные вещества.



А какая польза от них?

Врачи советуют воздерживаться от энергетических напитков. Их вред доказывают сотни исследований, а вот польза их до сих пор не изучена. И даже если производители уверяют, что в их напитке есть полезные элементы, состав жидкости – гремучая смесь для организма.

Да, несомненно энергетики дают энергию, пусть и кратковременную, но их в основном и пьют, чтобы

получить энергию на пару часов, но не забывайте, что вы берете энергию у себя в организме в долг. Конечно, в энергетиках есть витамины и другие полезные аминокислоты, но разве эти плюсы стоят всех тех минусов? Витамины есть в более «полезных» фруктах и овощах. Да и не будем забывать об «Аскорбиновой кислоте» из аптеки.

Сегодня энергетики запрещены в Дании, Турции, Норвегии, Исландии, некоторых штатах США и др. В нашей стране они, конечно не полностью запрещены, но продаются только с 18 лет. Что очень правильно, ведь энергетики, в первую очередь, привлекают подростков.

Где получать энергию, если нельзя энергетики?

К способам, которые дают возможность получать энергию продолжительное количество время, относят:

– ЗОЖ – разнообразное, полноценное питание без углеводных перекусов, полезные способы снять стресс (массаж, медитации, общение, чтение и т. д.); физическая активность.

– Комплекс витаминов, минералов и др. полезных веществ. Можно обратиться к врачу чтобы выяснить, какие у вас есть дефициты.

– Поездки и прочее. Найдите себе любимое дело, которое станет вашим досугом для восстановления энергии.

– Сон. Не будем забывать, что сон – лучший энергетик! Нормализуйте режим, наш организм нуждается в отдыхе минимум шесть часов в сутки.

– Всё, что даёт позитивные эмоции. Это может быть общение с друзьями, прогулки, путешествия.



Учредитель:

студенческий актив кафедры
биологии

Авторы напечатанных материалов
несут полную ответственность за подбор и
точность приведенных фактов.

Email:

Сайт газеты:

[http:// https://vk.com/biofacgsu](http://https://vk.com/biofacgsu)

Физиолог

Студенческая газета кафедры биологии
биологического
факультета
ГГУ им. Ф. Скорины

Наш адрес:

246019, г. Гомель,
ул. Советская, 108, к. 3-9

Главный редактор:
Бортневская Э.М.

Редколлегия: Диденко А.К.

Редактор-оформитель:

Курак Е.М.