

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

Староверова Я.В.

МОУ «Тверской лицей», Россия, г. Тверь 170001, проспект Калинина 10,
тел/факс: (422) 422268

Популярность энергетических напитков растет с каждым годом. Однако медики относятся к энергетическим напиткам весьма неоднозначно: одни считают, что они вообще не оказывают никакого влияния на организм человека, другие сравнивают с действием наркотиков. При этом и те и другие сходятся в одном: действие энергетиков изучено недостаточно.

Цель исследования – более подробное изучение ЭН (энергетических напитков).

В ходе работы было изучено отношение современных школьников к энергетикам; установлен состав ЭН; классификация напитков по составу и целям применения; выяснена роль биологически активных веществ, входящих в состав энергетика, в организме человека; составлена примерная картина действия ЭН на организм, выявлены плюсы и минусы применения ЭН для разных категорий людей; проведены некоторые практические исследования у лиц после применения энергетиков.

В результате проведенных исследований были сформулированы следующие выводы:

Большинство старшеклассников употребляет энергетики, но мало что знают об их воздействии на организм. А просветительной работы со школьниками по этому направлению не ведется вообще.

Данные о влиянии ЭН на организм, полученные при испытаниях на взрослых, могут оказаться неверными для подростков.

Почти половина употребляемых напитков – спиртосодержащие, но их свободно отпускают несовершеннолетним, что провоцирует развитие детского алкоголизма.

Энергетики содержат много полезных по отдельности веществ. Большинство негативных эффектов от употребления энергетиков связано с передозировкой тех или иных компонентов напитка или с их совместным действием. Как правило, это сочетание кофеина с алкоголем.

При грамотном и нерегулярном потреблении положительный эффект будет более весомым, чем отрицательный.

Хотя состав энергетических напитков и известен, на сегодняшний день действие их основных активных компонентов еще не настолько изучено, чтобы позволить делать однозначные выводы об их пользе или вреде. Поэтому остается лишь порекомендовать не увлекаться энергетиками чрезмерно.