

STOP NAPOJOM ENERGETYCZNYM!



Napoje energetyczne, potocznie zwane energetykami, cieszą się dużą popularnością zwłaszcza wśród tych, którzy potrzebują szybkiego „zastrzyku energii”. Problem w tym, że ten „zastrzyk energii” i owszem doda skrzydeł, ale jednocześnie zdewastuje organizm od środka.

Badania dowodzą, że około połowę konsumentów tych napojów stanowią dzieci i młodzi ludzie do 25 roku życia. Producenci nieustannie przekonują, że spożywanie ich produktów dodaje energii, pobudza ciało i umysł, a dzięki nim mamy szansę na sukces w nauce, pracy czy sporcie.

Za pobudzające działanie napojów energetycznych odpowiedzialne są bowiem psychoaktywne składniki znajdujące się w ich składzie, takie jak: kofeina, tauryna czy wyciąg z guarany, żeń - szeń. Niektóre z nich zawierają także efedrynę - środek silnie stymulujący, ale mogący powodować szereg skutków ubocznych w postaci drżenia rąk, wzmożonego wydzielania śliny, przyspieszonego bicia serca, a także uzależnienia.

Przeciętna puszka napoju energetycznego (250 ml) zawiera ok. 6-7 łyżeczek cukru.

Producenci zachęcają do spożywania napojów energetyzujących, wykazując ich dobroczynny wpływ na nasz organizm, dodając do nich witaminy z grupy B. Jednak jest to tylko część prawdy - zawarte w energetykach witaminy są syntetyczne. Oznacza to, że nie przyswajają się tak łatwo, jak te pochodzące z produktów naturalnych, a ich przedawkowanie jest szkodliwe dla organizmu, w skrajnych przypadkach może prowadzić nawet do uszkodzenia wątroby.

Dodatkowo w składzie napojów energetycznych odnaleźć można sztuczne aromaty i barwniki, np. kwas ortofosforowy - regulator kwasowości, występujący też pod nazwą E338. Jest składnikiem, między innymi nawozów sztucznych czy odkamieniaczy. Z naszego organizmu bardzo szybko wypłukuje wapń, powodując szkodliwe dla zdrowia niedobory.

Z wielu badań przeprowadzonych na świecie wynika, że spożywanie nawet małych ilości napojów energetyzujących ma dla organizmu człowieka niekorzystne skutki. Takie z nich, jak kłopoty ze snem czy koncentracją, podrażnienie śluzówki przewodu pokarmowego, problemy żołądkowe należy uznać za najmniej dotkliwe.

Spożywanie nadmiernych ilości napojów energetyzujących może doprowadzić do przedawkowania kofeiny czy innych składników, których działanie nie jest jeszcze do końca zbadane.

W wielu krajach w związku ze spożyciem energetyków zaobserwowano wystąpienia stanów lękowych, halucynacji, drgawek, a nawet depresji. Udokumentowany jest także ich niekorzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Nawet jedna puszka napoju energetycznego znacznie podnosi ciśnienie tętnicze krwi, zwiększając produkcję przez organizm noradrenaliny (hormonu stresu), narażając tym samym na ryzyko rozwoju chorób serca i układu krążenia. Kofeina zwiększa krzepliwość krwi, co może prowadzić np. do wylewu.


U osób spożywających napoje energetyczne obserwuje się różnego rodzaju problemy kardiologiczne, jak np.: przyspieszenie akcji serca i arytmia, migotanie komór, częstoskurcz komorowy. Zapis EKG osoby, która godzinę wcześniej spożyła napój energetyczny przypomina zapisy osób chorych na serce. Znane są przypadki, w których po spożyciu jednego tylko napoju, młodzi ludzie wykazywali objawy zawału serca. Z powodu niewydolności serca, spowodowanego nadmiernym spożyciem napojów energetycznych w USA, Australii czy Szwecji odnotowano zgony młodych i zdrowych ludzi, którzy wcześniej nie mieli problemów z układem sercowo-naczyniowym.

Światowa Organizacja Zdrowia WHO twierdzi, że picie napojów zawierających duże ilości kofeiny może być jedną z głównych przyczyn palpacji serca, nadciśnienia tętniczego, padaczek, a w skrajnych przypadkach zatrzymania akcji serca prowadzącej do śmierci.

Pamiętajmy również, że napoje energetyczne stają się jeszcze groźniejsze, jeśli połączymy je z alkoholem. Naukowcy podkreślają, że negatywne skutki wynikać mogą zarówno ze składu energetyków, jak i faktu, że napoje energetyczne często spożywane są z alkoholem lub podczas dużego wysiłku fizycznego.

Zamiast szkodliwych energetyków warto pić domowej roboty izotoniki. Oto przykłady naturalnych napojów, które dodadzą energii i witalności na co dzień:

- **ZIELONA HERBATA** - jej pozytywne właściwości znane już były w starożytności. Zawiera mniej kofeiny niż kawa, a ponadto ma mnóstwo antyoksydantów, które wzmacniają organizm, poprawiają krążenie i opóźniają procesy starzenia. Zielona herbata łagodnie pobudza, poprawia koncentrację, stymuluje pracę mózgu i pozytywnie wpływa na pamięć. Już jedna filiżanka dziennie pomaga odzyskać energię i witalność.

- **WODA KOKOSOWA** - uzyskiwana jest z młodych, zielonych orzechów kokosowych. Jest bardzo bogata w witaminy i minerały oraz inne składniki odżywcze. Poprawia pracę serca i układu krążenia, korzystnie wpływa też na pracę mózgu. Polecana jest w sytuacjach stresowych oraz przy dużym wysiłku fizycznym i umysłowym. Doskonale orzeźwia, dodaje energii i witalności. Woda kokosowa nie zawiera laktozy ani cukru - mogą ją spożywać diabetycy, osoby nietolerujące laktozy.
 - **YERBA MATE** - wyjątkowy napar pochodzący z Ameryki Południowej. Tworzy się go z liści niewielkiego drzewa. Yerba mate zawiera substancję o nazwie teobromina, która działa pobudzająco i można ją znaleźć także w gorzkiej czekoladzie. Napój jest świetnym sposobem na naturalne dostarczenie energii. Pobudza, poprawia krążenie, wzmacnia koncentrację i poprawia funkcjonowanie mózgu i pamięci. Poprawia też przemianę materii i wydolność organizmu. Warto ją pić w sytuacjach wzmożonego wysiłku fizycznego lub umysłowego, a także w sytuacjach stresowych.
- 
- **TEECCINO** - unikalna kawa bezkofeinowa.. Jest parzona z mieszanki ziaren, ziół i owoców. W Polsce jest jeszcze mało popularna, ale na całym świecie od dawna stosuje się ją jako zdrowszy i bezpieczniejszy odpowiednik małej czarnej. Teccino to doskonały napój dla kobiet w ciąży oraz osób, które chcą ograniczyć picie kawy. Napój dodaje energii, ale nie powoduje sztucznego pobudzenia i późniejszego spadku energetycznego.
 - **HERBATA MATCHA** - najwyższej jakości zielona herbata, której liście zbierane są w wyselekcjonowany sposób. Świeżo zaparzona matcha działa pobudzająco, a jednocześnie odprężająco. Zawiera sporo antyoksydantów, które opóźniają procesy starzenia i wzmacniają organizm od wewnątrz. Matcha wspomaga produkcję dopaminy i serotoniny, czyli substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego. Dzięki temu poprawia pamięć i koncentrację oraz ułatwia przyswajanie wiedzy. Herbata matcha dodaje energii, witalności i chęci do życia, ale nie robi tego w sposób gwałtowny, jak na przykład napoje energetyczne. Warto ją pić codziennie zamiast kawy.

- **HERBATA Z ŻEŃ - SZENIA** - korzeń żeń - szeń od tysięcy lat jest uważany za źródło energii, wigoru i młodości. Napar przyrządzony ze sproszkowanego korzenia to doskonały napój, który dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację, a dodatkowo wpływa wzmacniająco na cały organizm. Dodatkowo żeń - szeń poprawia odporność na sytuacje stresowe i nerwowe. Obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi, dzięki czemu zapobiega skokom cukru i nagłym spadkom energetycznym.
- **NAPÓJ IMBIROWO-CYTRYNOWY** - przyrządzany z imbiru i cytryny ma właściwości wzmacniające, rozgrzewające i pobudzające. Świetnie sprawdza się w sezonie jesienno-zimowym jako herbatka na chłodne popołudnia. Połączenie imbiru z cytryną dodaje energii, łagodnie pobudza, poprawia nastrój i na długo pozwala zachować dobre samopoczucie. Jest świetnym zamiennikiem dla kawy oraz sztucznie pobudzających napojów energetycznych.
- **HERBATA Z GUARANY** - guarana od zawsze uważana była przez amerykańskich Indian za źródło energii, witalności i siły życiowej. Herbatka z guarany to doskonały zamiennik dla napojów energetycznych. Ma silne działanie pobudzające, ale nie powoduje późniejszych spadków energetycznych. Poprawia pamięć i koncentrację, stymuluje procesy pamięciowe, ułatwia uczenie się oraz rozwiązywanie zadań wymagające logicznego myślenia. Guarana działa kojąco na układ nerwowy, ułatwia radzenie sobie z sytuacjami stresowymi, zwiększa wydajność psychiczną i fizyczną. To prawdziwa bomba energetyczna zamknięta w naturalnej herbatce.
- **WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ** - naturalny, dobrej jakości miód ma mnóstwo cennych składników odżywczych, witamin i minerałów. Woda z miodem to świetny napój dodający witalności i energii, a jednocześnie wzmacniający odporność, wydajność organizmu i oprawiający pamięć. Wodę z miodem warto pić co rano. Wystarczy dzień wcześniej wymieszać dwie łyżeczki miodu w szklance ciepłej wody. Można też dodać odrobinę soku z cytryny. Taki napój o poranku sprawdzi się dużo lepiej niż kawa.

Drodzy wychowankowie, dbajcie o swoje zdrowie, a moc wyciskajcie z owoców i naturalnych produktów ☺!

Sylwia Wieczorek