

Czy wiesz, co pije Twoje dziecko?



Energetyki – pułapka XXI wieku

Na początek zastanówmy się co tak naprawdę decyduje o wyborze
i kupnie danego napoju?

CENA

WYGLĄD

MODA

SMAK

DOSTĘPNOŚĆ

Jeśli dobrze się zastanowimy szybko zauważymy, że napój energetyczny dobrze spełnia każde kryterium: ma niską cenę, jest dostępny dla wszystkich, opakowanie wygląda ciekawie, ma

przyjemny smak i jest bardzo modny. Dodatkowo napój energetyczny to tzw. „cudowny” napój dodający szybko energii, polepszający koncentrację, podnoszący wytrzymałość fizyczną, maskujący stan zmęczenia i senności.

Problem pojawia się dopiero podczas czytania składu zawartości energetyka. Niestety etykiety czyta tak niewielu...



Największe z napisów to nazwy substancji występujących w największych ilościach. Przyjrzyjmy się im z bliska.

- [KOFEINA](#) - 1 puszka energetyka zawiera 80 miligram kofeiny= 2,3 filiżanki kawy.

skutki nadużycia: zwiększenie poziomu stresu i stanów lękowych, kołatanie serca i tzw. „trzęsączka” oraz zmniejszenie poziomu serotoniny - obniżenie nastroju.

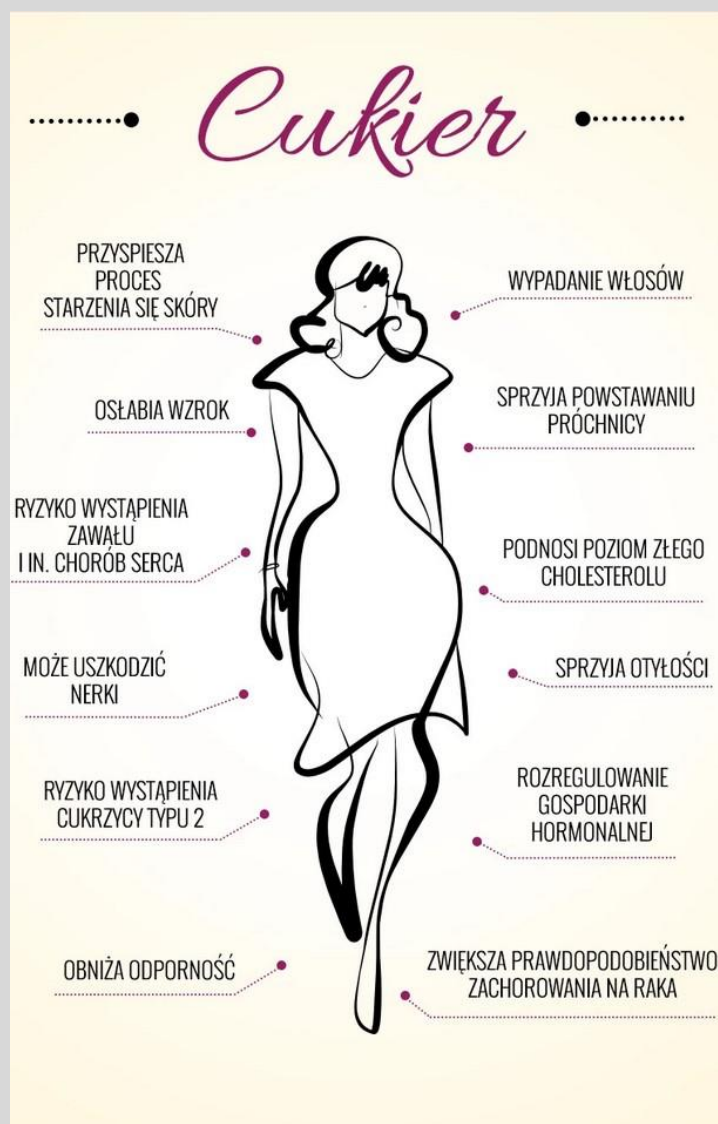
- [TAURYNA](#) - 1 puszka napoju energetycznego, przeciętnie zawiera ok 1000 mg tauryny.

skutki przedawkowania, szczególnie u młodszych osób i kobiet to: bóle w klatce piersiowej, nerwowość, nudności, drżenie rąk, skurcze, brak umiejętności koncentracji.

- [CUKIER](#) - 1 puszka może zawierać nawet 15 łyżeczek cukru

skutki nadużycia: szok glikemiczny – nagły gwałtowny wyrzut cukru do krwiobiegu, po którym występuje równie nagły spadek.

Nadmierna ilość wchłanianego cukru – skutki:



Czas na pytanie, czy na pewno energetyk „doda Ci skrzydeł”?? Przedstawię pokrótce etapy działania energetyka po jego wypiciu.

➤ **10-15 minuta**

Do krwi dostaje się kofeina, tauryna i cukier. Zaczyna wzrastać ciśnienie krwi i puls.

➤ **15 – 45 minuta**

W tym okresie poziom wchłoniętej kofeiny osiąga najwyższy pułap. Ciało i umysł zostają mocno pobudzone.

➤ **30 – 60 minuta**

Kofeina zostaje w pełni wchłonięta do krwiobiegu. Teraz wzrasta stężenie cukru dodając sporej dawki energii. Niestety trwa to krótko.

➤ **Po 1 godzinie**

Stężenie cukru i kofeiny i innych związków we krwi zaczyna spadać. Witalność spada i narasta zmęczenie. Przeważnie jest większe, niż przed wypiciem cudownego napoju.

➤ **5-6 godzin**

Zawartość kofeiny spada o połowę. U niektórych może to trwać dłużej nawet o kilka godzin.

➤ **12 godzin**

Minimalny czas aby kofeina została usunięta z krwiobiegu. Czas też zależy od wieku, masy ciała, aktywności fizycznej, szybkości metabolizmu.

➤ **12 – 24 godzin**

Mogą występować objawy odstawienia: rozdrażnienie, bóle głowy, zły nastrój, zatwardzenie.

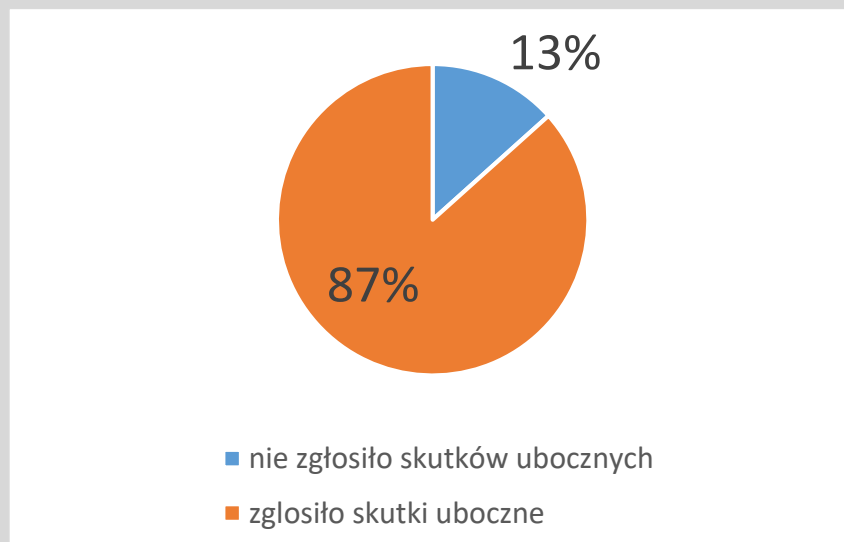
Podczas regularnego picia zaczyna pojawiać się tolerancja organizmu. “Pozytywne efekty” są coraz mniej odczuwalne, natomiast te negatywne coraz bardziej.

POWIĘKSZAJĄCA SIĘ TOLERANCJA ORGANIZMU = WSTĘP DO UZALEŻNIENIA!

SKUTKI UBOCZNE:

Najczęściej zgłaszanymi działaniami niepożądanymi po spożyciu napojów energetyzujących w jednym z badań były **palpitacje serca lub tachykardia**, niepokój, problemy żołądkowe i ból w klatce piersiowej.

- **działania niepożądane zgłosiło 188 z 217 badanych młodocianych użytkowników**



(Źródło badań : Internet 2019 – na potrzeby edukacyjne)

Z pewnością zastanawiające jest to, że tak niebezpieczna substancja trafiła na rynek i ma się na nim bardzo dobrze.

Sprzedaż energetyków to ogromny biznes. W Polsce dostępnych jest ponad [140 marek energetyków](#), które rocznie sprzedają około **110 mln litrów** energetyków. W USA sam Red Bull sprzedaje około **6 miliardów (!) puszek** rocznie.



Rynek energetyków kwitnie, jego wartość z roku na rok skoczyła o 11 proc.,
przekraczając już [1,52 mld zł.](#)

Drogi rodzicu, zwróć uwagę na to, co pije Twoje dziecko!

Nie określono ile puszek napoju stanowi „nadużycie”.

Każdy organizm ludzki jest inny i posiada inną tolerancję dla danych substancji.

Na koniec przedstawiam najpopularniejsze napoje energetyczne w Polsce:



Drogi Rodzicu,

czy podałybyś swojemu dziecku odpowiednik ponad 2 filiżanek kawy zawierający 15 łyżeczek cukru z 1000 mg tauryny?

Oczywiście, że nie.

Dlatego...

Nie pozwól truć swojego dziecka! Reaguj!



Pedagog szkolny

Zdjęcia wykorzystane w e-ulotce pochodzą z Internetu