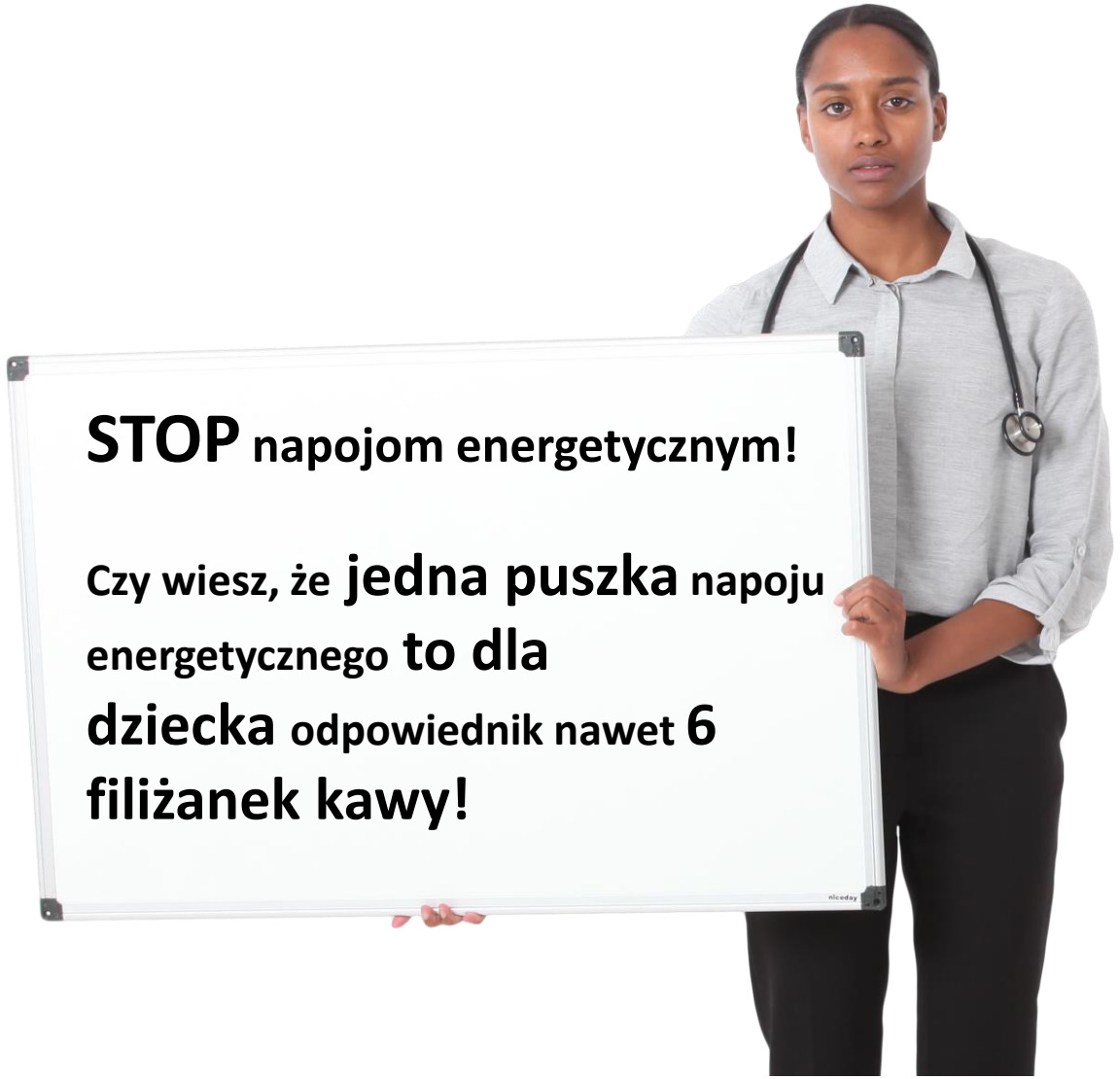
STOP napojom energetycznym!

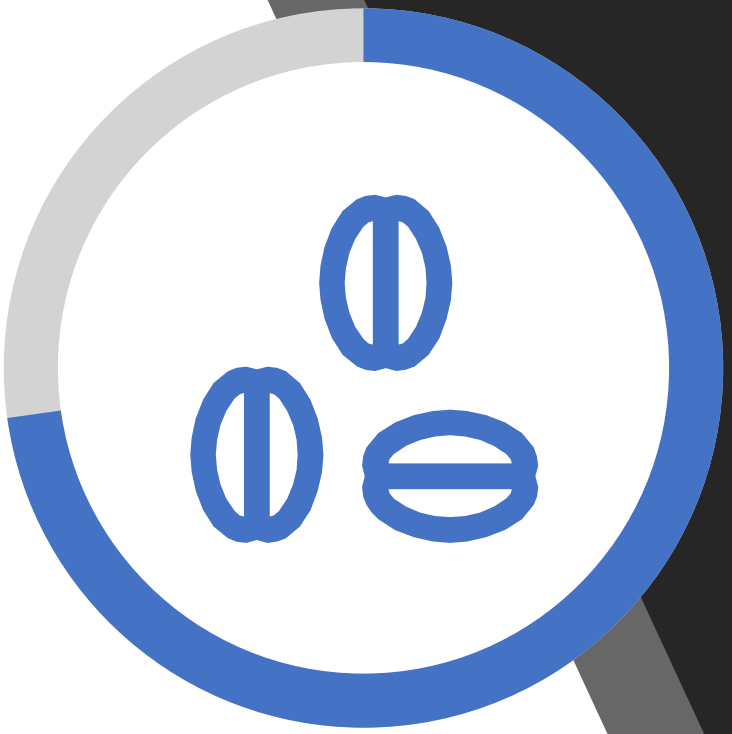
Informacje dla dzieci i rodziców

Negatywne skutki spożywania napojów energetycznych

- Wysoki stopień kwasowaści oraz duża zawartość węglowodanów prowadzą do erozji szkliwa nazębnego - **niszczą zęby**.
- Przyjmowanie dużej dawki kalorii w postaci węglowodanów prostych może być czynnikiem **rozwoju insulinooporności,** która z kolei może doprowadzić **do otyłości i cukrzycy.**
- Napoje energetyzujące poprzez dużą zawartość kofeiny i możliwość jej przedawkowania, **mogą powodować: pobudliwość, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe.** Według WHO nadmierne spożycie kofeiny może wiązać się także z **zaburzeniami umysłowymi i zaburzeniami w zachowaniu**.



Negatywne skutki spożywania napojów energetycznych



- Kolejnym minusem spożywania napojów energetyzujących jest **skrócenie czasu snu i pogorszenie jego jakości**, co prowadzi do przemęczenia i osłabiania organizmu. Dotyczy to głównie dzieci w wieku szkolnym. Otóż badania amerykańskie pokazały, że aż 73% młodzież (12-18lat) spożywa co najmniej 100mg kofeiny codziennie. U tych dzieci odnotowano **spadek aktywności na zajęciach**, co przełożyło się na **negatywne wyniki w nauce oraz zaburzenia nastroju.** Reasumując napój energetyzujący, który z założenia miał dać siłę do nauki przyniósł zupełnie odwrotny efekt. Dlatego też warto podkreślić jeszcze raz, że **NE przeznaczone są wyłącznie do spożycia przez osoby dorosłe.** Kanadyjscy naukowcy wyliczyli dzienną zalecaną dawkę kofeiny dla dzieci w przedziale od 6 do 12 roku życia, adekwatnie dla dzieci młodszych około 45mg do maksymalnie 85mg dziennie dla dzieci starszych.

Negatywne skutki spożywania naopjów energetycznych

Krótkotrwały „zastrzyk energii” w postaci napoju energetyzującego nie może być obojętny dla organizmu człowieka. Otóż po przypływie energii może pojawić się nagłe osłabienie, senność, znużenie i apatia. Nic nie trwa wiecznie.

Napoje energetyzujące to „bogactwo” wszelkich sztucznych dodatków, począwszy od błękitu brylanowego, a skończywszy na benzoesanie sodu. Sztuczne dodatki nie są korzystne dla człowieka, mogę powodować mdłości, wymioty, bóle brzucha, a częste ich spożycie może przyczynić się do rozwoju wielu chorób przewodu pokarmowego, np. wrzodów żołądka.

Częstym błędem popełnianym przez ludzi jest spożywanie NE w celu zaspokojenie pragnienia. **Warto zaznaczyć, że napoje te NIE nawadniają organizmu i nie powinno się ich spożywać w takim celu.**

Negatywne skutki spożywania napojów energetycznych – po przedawkowaniu

- Nerwowość i niepokój,
- Przyspieszone tętno i tempo oddechu,
- Ból głowy i zaburzenia snu,
- Odwodnienie
- Wzrost ciśnienia krwi
- Zwiększone wydzielanie hormonu stresu
- Nadpobudliwość
- Nudności i biegunka
- Halucynacje
- W skrajnych przypadkach zatrzymanie akcji serca

Negatywne skutki spożywania napojów energetycznych - w przyszłości

- Choroba wieńcowa
- Otyłość
- Próchnica
- Zaburzenia psychiczne
- Problemy z pamięcią
- Uzależnienie od kofeiny i podatność na inne uzależnienia
- Osteoporoza
- Nerwice

- Zaburzenia nauronalne
- Przedwczesne starzenie

Apel:
Nie spożywaj napojów energetycznych!

- Prawo w Polsce nie zabrania sprzedaży napojów energetyzujących młodym ludziom, którzy nie ukończyli 18 lat. **Oznacza to, że takiego drinka może kupić każdy, nawet małe dziecko.** Tymczasem naukowcy podkreślają, że napojów energetyzujących z pewnością **nie powinny spożywać dzieci poniżej 16.** roku życia, ludzie chorzy na cukrzycę, uczuleni na kofeinę, a także kobiety ciężarne.
- **Wykorzystaj moc energii tkwiącą w owocach i warzywach !**

Opracowano na podstawie:

- https://www.trzezwyumysl.pl/napoje-energetyczne-i-zdrowa-zywnosc/
- https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/napoje-energetyzujace-co-to-takiego/

Dziękuję za uwagę.

Angelika Studniarek – pedagog szkolny w PSP w Orzechowie