

**ЭНЕРГЕТИКИ, КАК И ЛЮБЫЕ
СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА,
ВЫЗЫВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ!**

**Как повысить работоспособность
без вреда для себя?**

- ✓ Пейте зеленый чай для повышения жизненного тонуса организма.
- ✓ Дайте возможность организму восстановиться после длительных физических и умственных нагрузок.
- ✓ Хорошо питайтесь в период активной деятельности, употребляйте сложные углеводы, которые находятся в винограде, гречке и бананах.

ПОМНИТЕ!

**Ничто не заменит здорового сна
и умения правильно
планировать свой режим дня**



**«ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»
8-800-2000-122**

**ЕЖЕДНЕВНО с 9-00 до 21-00
АНОНИМНО БЕСПЛАТНО
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**

**Центр социальной
помощи семье и детям
«На Московской»**

Наш адрес:

г. Иваново, ул. Московская, д. 50/1
г. Иваново, ул. Победы, д. 10
Адрес филиала учреждения:
г. Тейково, ул. Октябрьская, д. 24

Режим работы:

с понедельника по четверг
с 8.30 до 17.15
пятница с 8.30 до 16.00

Специалисты учреждения ведут прием
по предварительной записи
по телефону: 8 (4932) 33-25-63;
филиал – 8 (49343) 4-00-69

Наш e-mail: csp_ds@ivreg.ru
Наш сайт: <https://obuso-цсп.рф>
Группа в социальной сети VK:
<http://vk.com/ivcppsidd>



**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТАМ
«НА МОСКОВСКОЙ»»**

**Энергетические напитки:
БОДРОСТЬ ИЛИ ОПАСНОСТЬ**



Какой эффект оказывают энергетические напитки?

Суть – дать прилив сил и энергии. При употреблении энергетического напитка создается ощущение, что энергии – «прямо через край». На деле же энергетический напиток не прибавляет энергии ни на йоту. А воздействует на организм, мобилизуя внутренние ресурсы, (т.е. то, что организм, припас себе на будущее), что и вызывает кратковременный прилив сил. Т.е. авансом дает нашу энергию. Сейчас вам хорошо, вы веселы и энергичны, но эта энергия взята «в кредит» у организма, и его придется отдавать.



Всё это – временный эффект, а сменяется он ещё большей усталостью. Если после этого не дать организму полноценный отдых, а выпить ещё чашку кофе или чёрного чая, то можно превысить допустимую дозу кофеина, так как он медленно выводится из организма (хотя действует всего 3 часа).

Передозировка кофеина приводит к:

- ✓ раздражительности и нервозности,
- ✓ бессоннице
- ✓ нарушениям сердечного ритма
- ✓ боли в животе
- ✓ судорогам
- ✓ повреждению мышц и разрушению нервной системы.

В конечном итоге это приведёт к смерти!

Для человека смертельной дозой являются 100 или 150 чашек кофе в день, в зависимости от строения и массы тела (это 10-15 гр. кофеина).

Состав энергетических напитков:

Сахароза (обычный сахар)

Глюкоза (основное питательное вещество для организма, образующееся при расщеплении крахмала и дисахаридов – веществ, поступающих в организм с пищей)

Кофеин (психостимулятор, который содержится в кофе, чае, орехах, кола и т.д. Кофеин уменьшает сонливость и чувство усталости, ускоряет пульс и помогает человеку выдерживать умственные нагрузки)

Теобромин (менее сильный стимулятор, который есть и в шоколаде)

Таурин (компонент, помогающий работе нервной системы, а также участвующий в обмене веществ. Таурин является производным цистеина – необходимой аминокислоты, обладающей мощным антиоксидантным действием, и синтезируется в организме сам)

L-карнитин и Глюкуронолактон (содержатся в обычных продуктах питания, и при нормальном питании любой человек получает их вполне достаточное количество)

Женьшень и гуарана (природные стимуляторы, которые полезны в малых дозах, но в больших могут вызывать бессонницу, чувство тревоги и перепады артериального давления)

Консерванты

Регуляторы кислотности

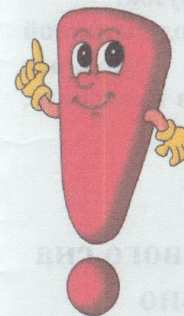
Стабилизаторы

Красители

Ароматизаторы

Какое отрицательное действие производят энергетические напитки?

Врачи предупреждают, что употребление энергетиков может вызвать проблемы с сердечно-сосудистой и нервной системами, бессонницей, утомлением, быстрым истощением ресурсов организма.



Последние исследования говорят о том, что регулярное употребление энергетиков может вызвать судороги, инсульты и синдром внезапной смерти. Передозировка энергетическими напитками может сопровождаться галлюцинациями и беспричинной агрессией.

ПОМНИТЕ!

энергетические напитки абсолютно противопоказаны:

- беременным,
- детям,
- подросткам,
- людям старше 50 лет,
- а также тем, кто страдает какими-либо хроническими заболеваниями.