**О влиянии энергетических напитков на организм подростков**

Энергетические напитки сегодня можно купить на каждом углу без всякого возрастного ценза. Но это не значит, что их употребление безопасно для детского здоровья. Почему энергетические напитки не рекомендуется употреблять подросткам и в чем заключается их вред?

**Что такое энергетические напитки?**

**Энергетический напиток** — это тип напитка, содержащий стимулирующие компоненты, обычно кофеин, который рекламируется как обеспечивающий умственную и физическую стимуляцию. Энергетические напитки могут быть газированными или нет, а также могут содержать сахар, подсластители, экстракты трав, таурин и аминокислоты.

**Энергетические напитки придают дополнительную энергию?**

Энергетические напитки, вопреки своему названию, не «вливают» в организм новую энергию. Своим действием эти продукты обязаны компонентам, которые заставляют организм расходовать внутренние энергетические ресурсы в ускоренном темпе. В результате, выпив 1-2 банки энергетического напитка, человек чувствует, как проходит ощущение усталости и появляется жажда активности. Однако этот эффект длится недолго — от 3 до 5 часов. Потом же, как правило, чувствуется еще больший упадок сил, апатия и физическое истощение. Это вновь объясняется тем, что организм исчерпал все свои ресурсы и нуждается в отдыхе для восстановления. Энергетические напитки заставляют организм расходовать свои ресурсы в ускоренном темпе.

**Влияние энергетических напитков на организм подростков**

**Сердечно-сосудистая система**

Кардиоваскулярные состояния, которые могут проявляться при употреблении энергетических напитков, включают в себя сердцебиение, боли в груди, учащенный пульс, нарушения сердечного ритма и гипертензию. В энергетических напитках содержится много кофеина, который может изменять эластичность кровеносных сосудов и тем самым способствовать развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Пищеварительная система**

Поступление кофеина с энергетическими напитками может привести к гиперстимуляции пищеварительного тракта, тошноте, рвоте, диарее и болям в животе. Кофеин может также стать причиной гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, изжоги и эзофагита. Кроме того, избыток сахара может нарушить нормальный баланс микрофлоры кишечника.

**Нервная система**

Энергетические напитки крайне вредно влияют на нервную систему подростков. У подростков может возникнуть головная боль, тревожность, раздражительность, бессонница, головокружение, тремор, спутанность сознания, психоз, судороги.

Замечено также, что употребление энергетических напитков может вызвать гипервигильность (чрезмерное внимание и фокусировку на всех внешних и внутренних раздражителях, что является, как правило, вторичным проявлением бредовых состояний или галлюцинаций) и психомоторное беспокойство.

**Здоровье зубов и лишний вес**

Ухудшение здоровья зубов и их эрозия — обычные явления у любителей энергетических напитков, вызванные повышенным содержанием в них сахара. Эрозию зубов и их повышенную чувствительность усугубляет высокая кислотность энергетических напитков. Также вызывает тревогу связанное с употреблением энергетических напитков ожирение. Энергетические напитки высококалорийны — в одной бутылке или банке содержится до 200 или больше килокалорий. Как правило, энергетические напитки употребляются в количествах, превышающих суточную потребность в энергии, и, следовательно, это может быстро привести к появлению лишней массы тела. Также энергетические напитки могут стать причиной развития сахарного диабета, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

Если подросток употребляет энергетические напитки, то это очень быстро сказывается на его психическом, физическом и социальном здоровье (падает учебная успеваемость, возникает раздражительность, нервозность, и как следствие, это сказывается на общении с окружающими людьми, возникают проблемы со здоровьем). Также важно отметить, что употребление энергетических напитков очень быстро формирует у подростков зависимость — патологическое привыкание.

**Есть ли альтернатива энергетическим напиткам? Как подросток может взбодриться, какую замену ему посоветовать?**

У подростка обязательно должен быть полноценный девятичасовой сон, рациональное питание. Здоровый способ взбодриться — легкая физическая нагрузка. К примеру, утренняя разминка или зарядка.

**«Бодрость взаймы» неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем. Не позволяйте подросткам ставить эксперименты над собственным здоровьем!**

**Источники:**

* [toitumine.ee](https://toitumine.ee/ru/kak-pravilno-pitatsya/rekomendatsii-v-oblasti-pitaniya-i-piramida-pitaniya/sladkie-i-solenye-zakuski/energeticheskie-napitki/vliyanie-energeticheskih-napitkov-na-zdorove)
* [zabota050.msp.midural.ru](https://zabota050.msp.midural.ru/news/o-vliyanii-na-organizm-podrostkov-energeticheskih-napitkov-61483/)

**Информацию подготовила:** медицинский психолог ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Олеговна Шахрай