Napoje energetyczne

FAKTY-MITY-ZAGROŻENIA-ZAMIENNIKI

Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw, opublikowana 28 sierpnia 2023r., od **01.01.2024r**. wprowadza **zakaz sprzedaży napojów z dodatkiem tauryny i kofeiny (czyli energetyków lub napojów energetycznych) osobom poniżej 18. roku życia, a także na terenie szkół i innych placówek oświatowych i w automatach.**

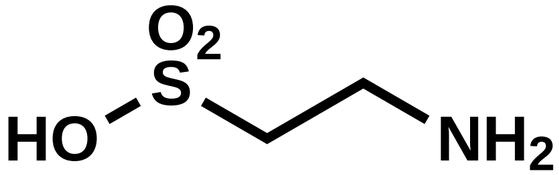
Ustawa określa, co uznaje się za napój z dodatkiem kofeiny lub tauryny. Według tej definicji jest to napój będący środkiem spożywczym, ujęty w Polskiej Klasyfikacji Wyrobów i Usług, w którego "składzie znajduje się kofeina w proporcji przewyższającej 150 mg/l lub tauryna, z wyłączeniem substancji występujących w nich naturalnie".

*przykładowe napoje energetyczne najczęściej spożywanych przez dzieci i młodzież

Energetyki to napoje bezalkoholowe, najczęściej gazowane o właściwościach pobudzających, które kryją się w składnikach energetyków.

Są to najczęściej: **kofeina, cukier, guarana czy tauryna**.

Oprócz działania pobudzającego w zależności od dodatków poprawiają koncentrację, zwiększają szybkość reakcji czy przeciwdziałają zmęczeniu.



Tauryna

Guarana

Podstawowym składnikiem napojów energetycznych jest **kofeina**, która przede wszystkim pobudza układ nerwowy, a w szczególności korę mózgową. Odpowiada ona bowiem za przyśpieszenie pracy serca, czego konsekwencją jest zmniejszenie uczucia zmęczenia i senności.

Kofeina wywołuje:

- zwiększenie kwasowości żołądka;
- wzrost poziomu wolnych kwasów tłuszczowych we krwi;
- działanie moczopędne;
- zwiększenie aktywności psychicznej mózgu, która może objawiać się podenerwowaniem;
- zwiększenie wydzielania hormonów nadnerczy, co powoduje wzrost poziomu glukozy w organizmie.

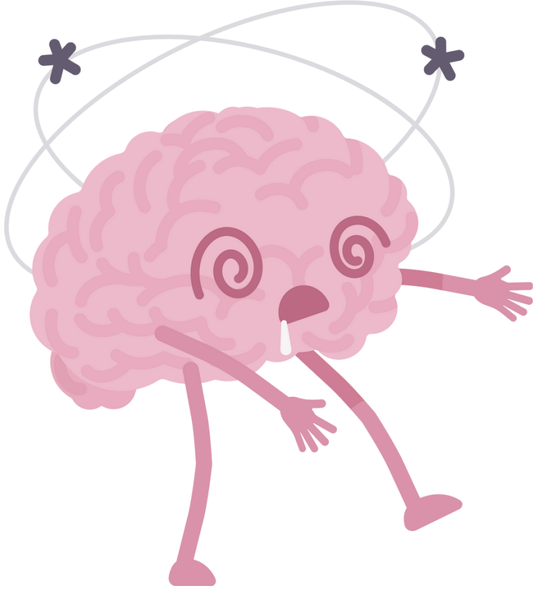
Napój energetyczny – 250 ml zawiera **5,4 łyżeczki cukru**.

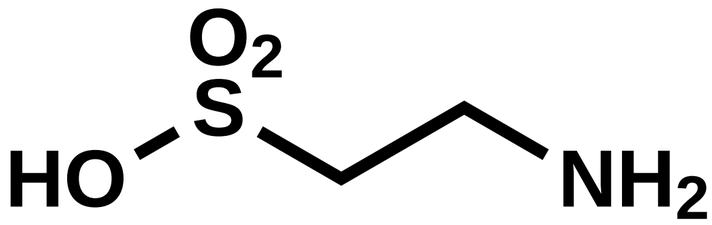
Przekracza to znacznie zalecaną maksymalną dzienną dawkę cukrów dodanych.

Dieta bogata w cukier dodany, zwłaszcza pod postacią napojów słodzonych prowadzi do zaburzeń gospodarki lipidowej, otyłości, nadciśnienia o także zapoczątkowuje insulinooporność i stany zapalne. Wszystkie te odchylenia prowadzą do incydentów sercowo-naczyniowych we wczesnym okresie życia.

Tauryna – związek ten wpływa na pracę serca, pobudza mięśnie do pracy, a także bierze dział w procesach metabolicznych

Stosowana w zwiększonych dawkach może wywoływać **encefalopatię** (przewlekłych lub trwałych uszkodzeń mózgu), zaburzać ciśnienie w naczyniach mózgowych oraz negatywnie wpływać na funkcjonowanie błon komórek układu nerwowego. Ponadto przyjmowanie nadmiernych ilości tauryny może powodować efekty uboczne takie jak ból brzucha, biegunki, wymioty, odwodnienie.





Tauryna

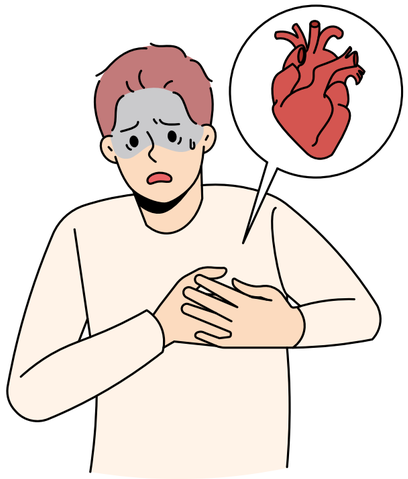
Guarana – zawiera w swoim składzie kofeinę. Jej działanie polega na stymulowaniu układu nerwowego, przez co poprawia zdolności poznawcze – pamięć, uwagę, koncentrację

Guaranę należy stosować w odpowiednich proporcjach, ponieważ przekroczenie dobowej dawki może doprowadzić do skutków ubocznych. Pośród nich znajdują się: bezsenność, rozdrażnienie, arytmia, nadmierna pobudliwość, problemy żołądkowe, wzrost ciśnienia tętniczego, niepokój oraz zaparcia.

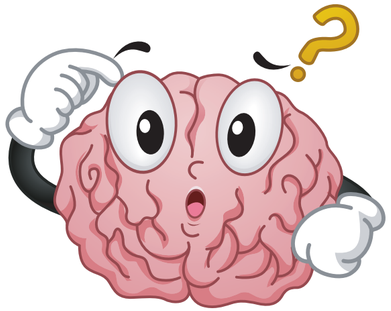
Napoje energetyczne dostarczają dużej dawki energii oraz poprawiają uwagę i koncentrację.

Nie są jednak zalecane przez lekarzy i dietetyków, gdyż prowadzą do skutków ubocznych zagrażających zdrowiu i życiu.

Zwiększają ryzyko zawału serca oraz nasilają agresję wśród młodzieży.



Fakt



- Napoje energetyczne mają właściwości pobudzające
- Napoje energetyczne są nieodpowiednie dla dzieci
- Napoje energetyczne powodują zaburzenia pracy mózgu
- Napoje energetyczne uzależniają

Mit

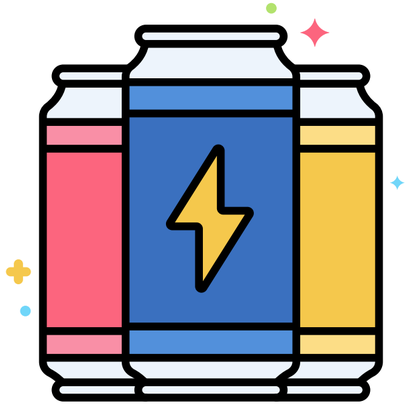
- Napoje energetyczne zostały stworzone dla sportowców
- Napoje energetyczne są niskokaloryczne
- Napoje energetyczne działają tak samo jak napoje izotoniczne
- Napoje energetyczne nie szkodzą dzieciom

CO DZIEJE SIĘ Z CIAŁEM PO WYPICIU ENERGETYKA?

Po 10 minutach od spożycia energy-drinka kofeina zaczyna dostawać się do krwiobiegu, a tętno i ciśnienie krwi zaczynają rosnąć

Od 15 do 40 minut od wypicia poprawia się czujność i koncentracja

Maksymalnie 30 minut po spożyciu kofeiny organizm ją całkowicie wchłania. Kofeina powoduje rozszerzenie źrenic, wzrost ciśnienia krwi i poziomu cukru we krwi, co prowadzi do wydzielania insuliny i przechowywania nadmiaru cukru jako tłuszcz. Kofeina blokuje receptory adenozyny w mózgu, co zapobiega senności.



Po godzinie nasz organizm zaczyna zwalniać, co objawia się spadkiem poziomu cukru we krwi i stopniowym zużywaniem kofeiny. W konsekwencji możemy odczuwać zmęczenie i objawy odwodnienia.

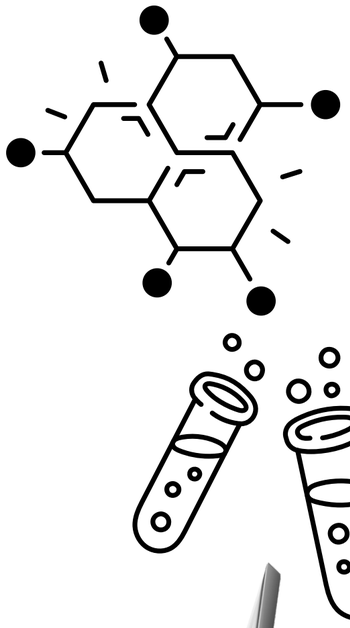
Po około 12 godzinach większość ludzi całkowicie oczyści krwioobieg z kofeiny

W ciągu 12-24 godzin od pierwszej puszki organizm zacznie łaknąć kolejnego napoju

Ryzykiem związanym z częstym spożywaniem napojów energetycznych jest **uzależnienie od kofeiny**. Organizm przyzwyczaja się do działania tej substancji, co z czasem skutkuje zwiększeniem jej dawek. W konsekwencji, osoba uzależniona jest zmuszona do spożywania coraz większych ilości napojów energetycznych.

Skutki spożycia zbyt dużej ilości napojów energetycznych

- nadmierna pobudliwość,
- problemy żołądkowe,
- zawroty głowy,
- skoki ciśnienia tętniczego,
- odwodnienie organizmu,
- zaburzenia pracy serca,
- drgawki,
- wymioty,
- halucynacje,
- stany lękowe,
- bezsenność,
- problemy z oddychaniem,
- utrata przytomności.

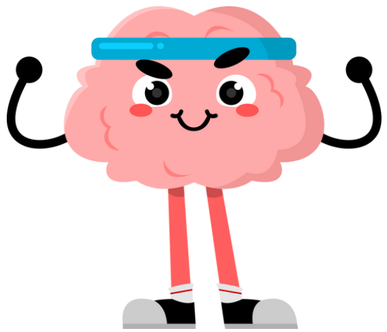


Jak pobudzić organizm dziecka bez szkody na jego zdrowie?

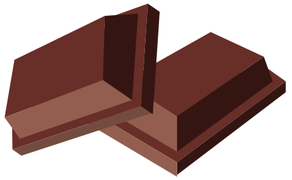
Co wybrać?

100% NATURAL

Naturalne sposoby na pobudzenie organizmu



Woda lub herbata - nawet 1 szklanka niweluje dekoncentrację i uczucie zmęczenia.



Gorzka czekolada - Po jej spożyciu rośnie poziom endorfin, dzięki czemu jesteśmy szczęśliwi i pełni energii.

Spacer - wyjdź na ok. 10min na zewnątrz do światła dziennego. Wówczas zostaje zahamowany proces wydzielania melatoniny – hormonu, który reguluje nasz rytm dobowy, w tym sen i czuwanie

Owoce z witaminą C - zmniejszają ilość kortyzolu (hormonu stresu) we krwi, zwiększają odporność oraz niwelują uczucie zmęczenia.

Muzyka - nie tylko łagodzi obyczaje, ale i pobudza. Słuchana w trakcie nauki może także pomóc w koncentracji.

Dziękuję za uwagę

Opracowała:
Lidia Tokarska
pedagog SP nr 3 w Szczytnie