

Napoje energetyczne nie są bezpieczne dla dzieci i młodzieży, ale polskie prawo nie zakazuje sprzedaży tych produktów osobom niepełnoletnim. Jednocześnie sami uczniowie nie zawsze zdają sobie sprawę z działania energetyków na organizm, z tego, jakie rzeczywiste zagrożenia niesie ich spożycie, dlatego tak ważna jest szeroko pojęta edukacja i profilaktyka w tym zakresie.

W napojach energetycznych zawarte są m.in. łatwo przyswajalne węglowodany oraz ogromne ilości cukru. Te wysokoenergetyczne składniki mają za zadanie wspomaganie organizmu poprzez dostarczanie mu dodatkowej porcji energii w momencie, kiedy jest on narażony na jej utratę. Według producentów wskazaniami są: długotrwały wysiłek fizyczny lub psychiczny bądź konieczność zwiększenia wytrzymałości. Natomiast w napojach energetyzujących wykorzystuje się dodatkowo kofeinę, taurynę, witaminy, które likwidują symptomy zmęczenia. Te aktywne składniki ingerują w procesy biochemiczne zachodzące w organizmie człowieka, a czasami mogą oddziaływać toksycznie. Na przekór reklamom tego typu produkty nie dodają nam skrzydeł. Jest wręcz przeciwnie. Po napoje „dodające energii” sięgają coraz młodsi. Jest to zjawisko równie powszechne jak niepokojące. Dzieci z natury są bardzo energiczne, żywiołowe i radosne. Nie muszą dodatkowo pobudzać swojego organizmu do działania a tym bardziej czynić tego za pomocą środków tak niebezpiecznych, jakimi są omawiane napoje.

Mała puszka napoju Energy zawiera więcej kofeiny niż kilka kaw czy puszek coca coli. Naukowcy uważają, że dzieci w wieku szkolnym (10-12 lat) nie powinny przyjmować więcej niż 85mg kofeiny dziennie co oznacza 1-2 puszki coli.

Dla dzieci w wieku 7-9 lat dawka ta wynosi 62,5mg a dla jeszcze młodszych cztero-sześcioletków- 45mg.

Tymczasem jedna szklanka napoju energetycznego to aż 80 mg kofeiny. A można je nabyć wszędzie. Napisy na puszkach: produkt przeznaczony dla osób dorosłych, niewskazany dla dzieci, zawierający wysoką dawkę kofeiny zdają się być całkiem ignorowane, nawet przez rodziców, którzy sami kupują takie produkty swoim dzieciom!

Oprócz tego, że napoje energetyczne zawierają szereg szkodliwych, a nawet powodujących śmierć składników, można się od nich również uzależnić. Najczęstsze objawy zespołu odstawiennego to :

Napoje energetyczne

Wpisany przez Administrator
Piątek, 05 Czerwiec 2020 00:36

- WzmóŜona senność
- ObniŜona energia do działania
- Szybsze uczucie zmęczenia
- Brak motywacji do działania
- Gorsza zdolność koncentracji
- Nadmierne rozdraŜnienie i podenerwowanie

Opracowanie: Jolanta Kosztyla