**РОДИТЕЛИ, ВНИМАНИЕ!**

**ЭНЕРГЕТИКИ!**

**Энергетики и их влияние на организм ребенка**

На заметку! Частое употребление энергетиков истощает внутренние ресурсы, провоцируя развитие депрессии и хронической усталости.

СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ НЕ НАНОСЯТ ВРЕДА!

НО!

Вещества, входящие в состав энергетиков как стимулирующие выработку энергии (в случае частого употребления вызывают привыкание):

* кофеин (быстро ликвидирует признаки усталости, но эффект быстро проходит, оставляя чувство усталости);
* матеин (является экстрактом чая матэ, подавляет аппетит);
* женьшень, гуарана (природные стимуляторы растительного происхождения. В малых количествах обладают антитоксическим действием, но при передозировке провоцируют развитие бессонницы);
* мелатонин (вещество ответственно за регуляцию процесса сна и бодрствования, но при его искусственном введении в организм нарушается работа нервной системы).

В случае передозировки прием тонизирующих напитков влечет нарушение работы в органах и тканях: высок риск сердечного приступа, появления дрожи в руках и ногах, а так же бессонницы.

Входящий в состав энергетика кофеин может оказать отрицательное воздействие на детский, еще не сформировавшийся организм. Объясняется это тем, что данное вещество обладает быстрым возбуждающим эффектом.

[](https://healthperfect.ru/energetiki-i-ih-vliyanie-na-organizm.html/energetiki-i-ih-vliyanie-na-organizm-4)

Детям, страдающим гиперактивностью, категорически запрещено пить энерготоники. Необходимо следить за тем, сколько ребенок употребляет кофеина, и исключать продукты, в которых его содержание превышает 50-100 миллиграмм. В энергетических напитках же содержится от 160 до 240 миллиграмм кофеина.

Подросток – это тот же ребенок, являющийся представителем более взрослой группы детей. Как и ребенку, не достигшему 14-15 лет, подростку не стоит злоупотреблять распитием энергетических напитков.

Главная опасность в том, что в составе данной продукции просматриваются травяные экстракты, побочные действия которых еще не до конца изучены учеными. Поэтому подросткам, имеющим отклонения и проблемы с состоянием сердечно-сосудистой и нервной систем, аллергию, непереносимость некоторых элементов, страдающим гиперактивностью не рекомендуется вводить в свой рацион энергетики.

Стимуляторы, обладающие бодрящим эффектом, способны нарушить сердечный ритм, а вероятность наступления сердечных приступов повышается до предела, риск появления галлюцинаций также возрастает.

Немалый вред энергетик наносит детям, не занимающимся спортом. Напиток провоцирует ожирение, способствует развитию различных заболеваний печени и почек.

Важно! В качестве тонизирующего средства часто добавляют таурин. В малых дозах не несет вреда организму, но при наличии патологии желудочно-кишечного тракта его принимать не рекомендуется: он является искусственным психостимулятором, оказывает действие на обменные процессы в органах и тканях.