

A close-up photograph of a glass water droplet on a metal surface, with palm fronds in the background under bright sunlight. The image has a warm, golden-yellow color palette. The text is overlaid in the center in a bold, red font.

**Napoje energetyzujące -  
ich wpływ na zdrowie!!!**

# Energetyki

W obecnych czasach napoje energetyzujące są bardzo popularną używką wśród dorosłych, młodzież oraz niestety dzieci. Pierwszy napój energetyzujący został wyprodukowany w Japonii w latach 60 XX wieku i był sprzedawany pod nazwą „Lipovitan”. Natomiast w Polsce po raz pierwszy napoje tego typu pojawiły się później, blisko lat 90. Dzisiaj dostęp do nich jest niewiarygodnie łatwy, można je znaleźć niemalże w każdym sklepie spożywczym, a także na stacjach benzynowych.



## Najpopularniejszymi okazują się być:

- Tiger (40,68%),
- Red Bull(24,02%),
- Powerade (9,43%),
- Burn (7,60%),
- XL Energy Drink (4,24%).

Dzisiejszy rynek napojów energetyzujący jest bardzo bogaty, w Polsce dostępne jest przynajmniej 50 marek produkujących różnorakie napoje energetyzujące.



# Czym są napoje energetyzujące?

Napoje energetyczne to zazwyczaj gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające. Napoje te, wzbogacane są o substancje, które mają za zadanie poprawiać koncentrację, zwiększyć szybkość reakcji oraz wydolność organizmu, a także mają przyspieszać metabolizm i przeciwdziałać zmęczeniu. W Polsce utarło się błędne sformułowanie określające „napoje energetyzujące”, nazywane są one „energetykami”, a przecież są one słabym źródłem energii, w języku angielskim używa się określeń „stimulant drink” czy „energy drink”.



## Dla kogo są one przeznaczone, a dla kogo przeciwwskazane?

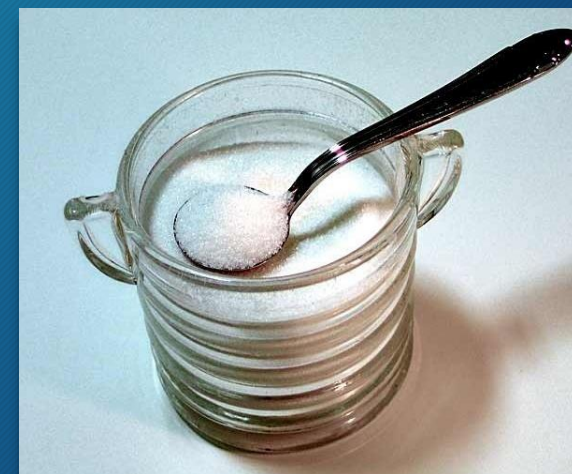
Napoje energetyzujące skierowane są głównie do osób DOROSŁYCH narażonych na bycie w stanie pełnej gotowości psychicznej jak i fizycznej przez dłuższy czas, chcących zminimalizować uczucie zmęczenia i senność oraz chcących „zmusić” swój organizm do maksymalnego wysiłku. Tyczy się to głównie osób pełniących nocne dyżury, kierowców pokonujących długie trasy bez żadnego odpoczynku oraz dorosłych lub studentów, którzy muszą opanować dużą partię materiału w krótkim czasie.

Spożywanie napojów energetyzujących odradza się: dzieciom i młodzieży, kobietom w ciąży i karmiącym, ciśnieniowcom, cukrzykom, osobom z arytmia serca oraz osobom wrażliwym na któryś ze składników.



Laboratorium chemiczne zamknięte w metalowej puszcze, czyli skład napojów energetyzujących.

W zależności od producenta skład napojów energetyzujących jest przeróżny, jednakże najczęściej dodawanymi składnikami są: kofeina, guarana, tauryna, witaminy z grupy B, różne zioła (np. żeńszeń). Napoje te odznaczają się wysokim poziomem cukru, z którego też wynika ich kaloryczność na poziomie 40-50kcal/100ml. Dodatkowo skład ich uzupełniany jest przez wodę, dwutlenek węgla oraz regulatory kwasowości.



# Kofeina niczym legalny narkotyk

Kofeina przede wszystkim pobudza układ nerwowy, a w szczególności korę mózgową. Odpowiada ona bowiem za przyspieszenie pracy serca, czego konsekwencją jest zmniejszenie uczucia zmęczenia i senności. Z badań wynika, że najwyższe stężenie kofeiny we krwi obserwuje się po około 30-60 min od momentu spożycia. Napoje energetyzujące zawierają blisko 32-48mg kofeiny w 100ml produktu, czyli standardowa puszka (zazwyczaj 250ml) zawiera już od 80 do 120mg kofeiny. Dla porównania filiżanka (100ml) kawy parzonej zawiera około 60mg kofeiny. Spożycie 5 puszek napoju energetyzującego, czyli w przeliczeniu przyjęcie 500mg kofeiny może wiązać się z zatruciem kofeiną. Warto zaznaczyć, że napoje energetyzujące są wzbogacane również w guaranę, która jest dobrym źródłem kofeiny.



# Guarana - „druga kofeina”

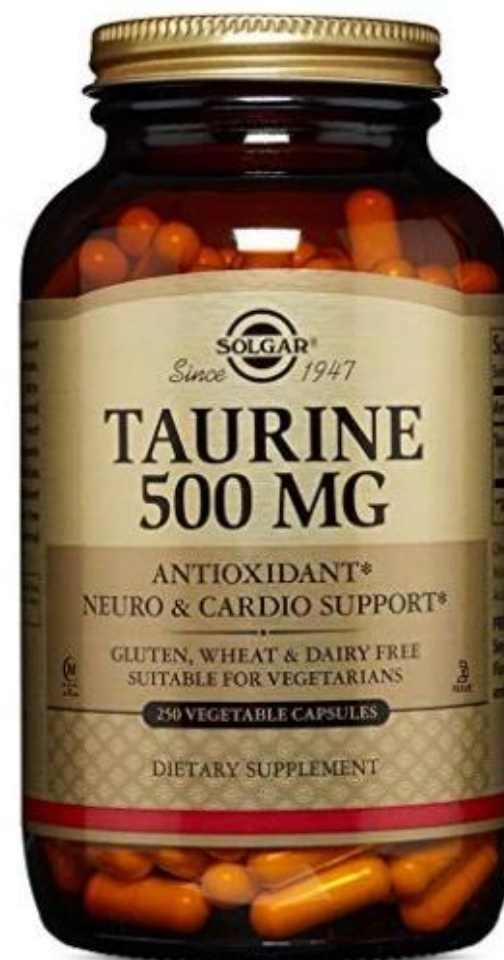
Guaraną nazywa się ekstrakt roślinny pozyskiwany z południowoamerykańskiej rośliny *Paulinia guaran*, słynącej z najwyższej zawartości kofeiny. Dodawanie jej do napojów energetyzujących powoduje zwiększenie całkowitej zawartości kofeiny, co może być stosunkowo niebezpieczne, gdyż producenci tych napojów nie zamieszczają informacji ile kofeiny zawiera sama guarana. Warto więc pamiętać, że 1 gram guarany równa się blisko 40mg kofeiny. Dodatkowo guarana jest bogata w teobrominę i teofilinę, czyli pokrewne kofeiny, mające podobne działanie co sama kofeina. Substancje zawarte w nasionach owoców guarany mają działanie stymulujące układ nerwowy. Przyspieszają zapamiętywanie, poprawiają czujność psychiczną i nastrój, redukują zmęczenie oraz zwiększają wydolność psychiczną i fizyczną.





# Charakterystyka tauryny

Tauryna należy do substancji endogennych, pełni ważną rolę w funkcjonowaniu organizmu człowieka. Charakteryzuje się działaniem antyoksydacyjnym, okazuje się być niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mięśni szkieletowych oraz układu krwionośnego, może działać lekko wyciszająco podczas narażenia na stres. Badania sugerują, że tauryna może poprawiać zdolności poznawcze. Do napojów energetyzujących tauryna dodawana jest w ilości od 400 do 420mg na 100ml produktu.



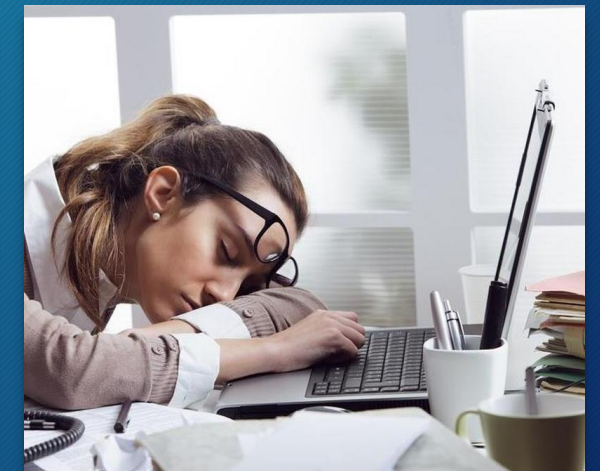
## Negatywne skutki picia napojów energetyzujących

Napoje energetyzujące w swoim składzie zawierają bardzo dużą ilość węglowodanów, co przekłada się na negatywny ich wpływ na szkliwo nazębne. Przyjmowanie dużej dawki kalorii w postaci węglowodanów prostych może być czynnikiem rozwoju insulino oporności, która z kolei może doprowadzić do otyłości i cukrzycy. Napoje energetyzujące poprzez dużą zawartość kofeiny i możliwość jej przedawkowania, mogą powodować: pobudliwość, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe. Według WHO nadmierne spożycie kofeiny może wiązać się także z zaburzeniami umysłowymi i zaburzeniami w zachowaniu.



# Negatywne skutki picia napojów energetyzujących

Kolejnym minusem spożywania napojów energetyzujących jest skrócenie czasu snu i pogorszenie jego jakości, co prowadzi do przemęczenia i osłabiania organizmu. Dotyczy to głównie dzieci w wieku szkolnym. Przeprowadzone badania pokazały, że aż 73% młodzieży (12-18lat) spożywa co najmniej 100mg kofeiny codziennie. U tych dzieci odnotowano spadek aktywności na zajęciach, co przełożyło się na negatywne wyniki w nauce oraz zaburzenia nastroju. Reasumując napój energetyzujący, który z założenia miał dać siłę do nauki przyniósł zupełnie odwrotny efekt. Dlatego też warto podkreślić jeszcze raz, że napoje energetyzujące przeznaczone są wyłącznie do spożycia przez osoby dorosłe.



## Negatywne skutki picia napojów energetyzujących

Krótkotrwały „zastrzyk energii” w postaci napoju energetyzującego nie może być obojętny dla organizmu człowieka. Otóż po przyptywie energii może pojawić się nagłe osłabienie, senność, znużenie i apatia. Nic nie trwa wiecznie. Napoje energetyzujące to „bogactwo” wszelkich sztucznych dodatków, począwszy od błękitu brylantowego, a skończywszy na benzoesanie sodu. Sztuczne dodatki nie są korzystne dla człowieka, mogą powodować mdłości, wymioty, bóle brzucha, a częste ich spożycie może przyczynić się do rozwoju wielu chorób przewodu pokarmowego, np. wrzodów żołądka. Częstym błędem popełnianym przez ludzi jest spożywanie napojów energetyzujących w celu zaspokojenie pragnienia. Warto zaznaczyć, że napoje te NIE nawadniają organizmu i nie powinno się ich spożywać w takim celu.



Teraz nasuwa się więc pytanie: Czy naprawdę warto przyjmować napoje energetyzujące?

