

# ЧТО ПОМОЖЕТ ПОДРОСТКУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИКОВ?

## КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ НА ПОДРОСТКОВ?

7. Нарушение углеводного обмена, риск развития сахарного диабета, ожирения
8. Снижение работоспособности и концентрации внимания
9. Развитие зависимости от кофеина
10. Появление раздражительности, агрессии или даже депрессии

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Активный образ жизни будет стимулировать нервную систему и вызывать естественный прилив энергии

## ДОБАВЛЕНИЕ В РАЦИОН ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ ВИТАМИНАМИ

Дефицит тех или иных микронутриентов часто вызывает плохое самочувствие, подавленность и усталость

Возможно, именно по этой причине у подростка возникает тяга к энергетическим напиткам

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



# ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА

ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА  
НА НАШ САЙТ



## КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ НА ПОДРОСТКОВ?

4. Раздражающее воздействие на слизистую пищеварительного тракта, в результате – ухудшение работы поджелудочной железы, печени, желудка, кишечника
5. Риск внезапной потери сознания
6. В некоторых случаях – появление диареи и продолжительной рвоты

**«ПО СОСТАВУ ВСЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПОХОЖИ И РАБОТАЮТ ЗА СЧЕТ ТРЕХ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ: САХАРА, КОФЕИНА В ДОСТАТОЧНО ВЫСОКИХ ДОЗАХ И ТАУРИНА**

**СОСТАВ ТАКОГО НАПИТКА ВЫГЛЯДИТ ОТНОСИТЕЛЬНО БЕЗОПАСНЫМ, НО КОГДА ЧЕЛОВЕК ЕГО ВЫПИВАЕТ, ОРГАНИЗМ БУДТО ДАВИТ НА ГАЗ ПРИ ПУСТОМ БЕНЗОБАКЕ»,**

**– ОТМЕЧАЕТ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,  
ВРАЧ-ЭКСПЕРТ ЛАБОРАТОРИИ «ГЕМОТЕСТ»**

**ЕКАТЕРИНА КАШУХ**

## КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ НА ПОДРОСТКОВ?

1. Повышение артериального давления
2. Нарушение работы сердечно-сосудистой системы
3. Риск развития аллергических реакций на синтетические красители и ароматизаторы

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ** – ЭТО БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ ИЛИ СЛАБОУАЛКОГОЛЬНАЯ СМЕСЬ, ПРЕДНАЗНАЧЕННАЯ ДЛЯ **СТИМУЛИРОВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА**, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, УСТРАНИТЬ ВЯЛОСТЬ И СОНЛИВОСТЬ

ОДНАКО ТАКИЕ НАПИТКИ СПОСОБНЫ **НАНЕСТИ СЕРЬЕЗНЫЙ ВРЕД ОРГАНИЗМУ**, ОСОБЕННО ЭТО КАСАЕТСЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Кроме обогащения рациона подростка витаминами, необходимо сбалансировать меню с учетом физической и умственной активности, сезона года

Это поможет подростку регулярно пополнять запасы израсходованной энергии и поддерживать хорошее настроение

## **ЗАМЕНА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО НАПИТКА**

Если у подростка уже сформировалась зависимость от кофеина – предложите ему заменить энергетический напиток на чай без сахара

## **УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЧИСТОЙ ВОДЫ**

Достаточная гидратация позволит дольше оставаться бодрым и меньше уставать