

## Dlaczego napoje energetyzujące są szkodliwe.

*Pomyśl co ty sam sądzisz o piciu napojów energetyzujących, czy jesteś na tak, czy masz obawy. Co twoi znajomi twierdzą na ich temat.*

Obejrzyj prezentację o napojach energetyzujących.

Link do prezentacji :

<https://drive.google.com/file/d/13UyVyAcNRHHcPWeX-ojQLx3d5ZSH8L7j/view?usp=sharing>

### Jakie spustoszenie energetyki wywołują w naszym organizmie?

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=91&v=Wx\\_MtElnuOw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=91&v=Wx_MtElnuOw&feature=emb_logo)

Długotrwałe zażywanie energetyków może prowadzić do uszkodzenia wątroby i trzustki, palpacji serca, ataku serca, a w najgorszym wypadku, gdy dojdzie do przedawkowania, do śmierci.

### Dlaczego energetyki są szkodliwe?

**za dużo kofeiny** – 1 puszka energetyka zawiera 80 miligram kofeiny= 2,3 filiżanki kawy. skutek: zwiększenie poziom stresu i stanów lękowych, kołatanie serca i tzw. „trzęsiączka” oraz zmniejszenie poziom serotoniny – neuroprzekaźnika odpowiadającego za dobre samopoczucie, jej deficyt może być przyczyną obniżenia nastroju.

**za dużo cukru** – 1 puszka może zawierać nawet 15 łyżeczek cukru skutek: szok glikemiczny – nagły gwałtowny wyrzut cukru do krwiobiegu, po którym występuje równie nagły spadek. To to uczucie, które mamy po świętach, gdy po uczcie zajadamy jeszcze dużo ciast i nagle jedyne o czym marzymy. to drzemka. I tak też działa energetyk, najpierw dodając nam mnóstwo energii, a po krótkim czasie odbierając ją. W efekcie mamy jej mniej po wypiciu niż przed wypiciem.

**za dużo witaminy B**, przykładowo: spożycie więcej niż 34 mg witaminy B3 powoduje zaczerwienienie skóry, a więcej niż 3000 mg może powodować uszkodzenie wątroby.

### Dlaczego energetyki uzależniają?

- Mniej więcej po 10 minutach po spożyciu, zawartość energetyka dostaje się do krwiobiegu.
- Po około 45 minutach zaczynamy odczuwać jej działanie.
- Ale już po godzinie poziom cukru i kofeiny w naszej krwi zaczyna spać i czujemy odpływ energii – i tak się będzie dziać przez najbliższe kilka godzin – mimo tego, że substancja wciąż będzie krążyła w naszym organizmie. Pojawia się zmęczenie, brak energii, rozdrażnienie. **Zwykle zmęczenie odczuwane godzinę po wypiciu energetyka jest większe niż to przed wypiciem.**

- Organizm potrzebuje 12 godzin na pozbycie się kofeiny z naszego krwiobiegu. 12-24 godziny po wypiciu energetyka następują objawy odstawienia – boli nas głowa i zaczynamy czuć rozdrażnienie i stany lękowe.

**Po mniej więcej 7-12 dniach picia codziennie chociaż 1 puszki energetyka, organizm się do substancji przyzwyczaja, więc po wypiciu puszki nie będzie odczuwał już takiego pobudzenia jak za pierwszym czy czwartym razem. Dlatego właśnie ludzie piją go coraz więcej i więcej, na jednej puszcie nie kończąc.**