

## Энергетические напитки: скрытая опасность за ярким дизайном □

Сегодня на полках магазинов яркие баночки энергетиков привлекают внимание обещанием бодрости и сил. Но что на самом деле скрывается за этим обещанием?

Что содержится в энергетиках?

В составе практически любого энергетического напитка вы найдете:

- Кофеин — стимулирует мозг, но значительно усиливает нагрузку на сердце;
- Таурин — мощный антиоксидант, ускоряющий метаболизм;
- Экстракты женьшеня и гуараны — растительные стимуляторы;
- Мелатонин — регулятор суточных ритмов;
- Витамины группы В — призваны поддерживать нервную систему;
- Различные сахара — глюкоза, фруктоза, сахароза;
- Синтетические добавки — красители, ароматизаторы, консерванты.

✂Реальные последствия употребления:

Хотя краткосрочный эффект может радовать (бодрость на несколько часов), долгосрочные последствия вызывают серьезные опасения.

✂Особенно опасно:

- Смешивать энергетики с алкоголем;
- Употреблять после физических нагрузок;
- Пить более 1-2 банок в день;
- Употреблять при хронических заболеваниях.

Помните: кратковременный прилив бодрости не стоит рисков для здоровья. Лучшими источниками энергии остаются здоровый сон, сбалансированное питание и умеренная физическая активность. ☘