

NAPOJE ENERGETYCZNE. DZIAŁANIE, SKUTKI.

Każdy chce być pełen energii. Jednak w obecnych czasach posiadamy jej coraz mniej. Często jesteśmy zmęczeni. Nie rozumiejąc tego zjawiska, szybko sięgamy po dodatkowy szybki zastrzyk energii. Coraz częściej korzysta się z napojów energetycznych dających dużego kopa. Zapomina się już o pocziwej kawie lub herbacie, stawiającej wielu na nogi. Ilość producentów i sprzedawanych napojów “energetyzujących” ciągle wzrasta. Liczba pijących również. Bardzo poważnym zagrożeniem jest sięganie po ich “wyśmienite” efekty przez młodzież i dzieci. Powody picia energetyków to: zmęczenie, senność, nauka, praca, jazda samochodem, impreza, także smak.

Jest wiele napojów tego typu. Nie różnią się one zbyt zawartością, większość bazuje na tych samych składnikach o różnych proporcjach.

Skład i bardzo krótka charakterystyka:



Główne składniki to: kofeina, tauryna, cukier, witaminy z grupy B.

Kofeina. Stymuluje centralny układ nerwowy oraz mózg. Znosi uczucie zmęczenia i senności. Przyspiesza tętno, podwyższa ciśnienie krwi, rozkurcza oskrzela. Zbyt duże dawki zaburzają sen, wywołują zawroty i bóle głowy, nerwowość, niepokój, działa moczopędnie, może podnosić cholesterol.

Tauryna. Wpływa na pracę serca. Zmniejsza produkcję serotoniny, przez co zmniejsza się uczucie zmęczenia. Pomaga w transporcie kreatyny do komórek mięśniowych, pobudza mięśnie. Polepsza czas reakcji, koncentrację i pamięć. Negatywne skutki przedawkowania, szczególnie u młodszych i kobiet to: bóle w klatce piersiowej, nerwowość, nudności, drżenie rąk, brak umiejętności koncentracji.

Cukier. Jak wiadomo to puste kalorie. Szybko podnosi stężenie insuliny we krwi. Jest słodki. Po za tym charakteryzuje się samymi negatywnymi skutkami na nasz organizm.

Witaminy z grupy B. Niezbędne dla zdrowia. Ale w tych napojach sztuczne, a w dużych dawkach mające efekty odwrotne.

Inozytol. W małych dawkach niezbędny. Uczestniczy w przemianach tłuszczu i cholesterolu. W większych dawkach hamuje wchłanianie wapnia, żelaza i cynku.

Glukoronolakton. Trucizna. Stworzony dla żołnierzy do przełamania stresu podczas wojny w Wietnamie. Działanie podobne do narkotyku. Powoduje bóle głowy, guzy mózgu i choroby wątroby. Zaburza przemianę energii. Wycofany z podawania żołnierzom.

Kwas ortofosforowy. Wyplukuje z organizmu wodę oraz składniki mineralne jak wapń, magnez. Składnik odkamieniaczy i nawozów sztucznych.

Teobromina. Pobudza czynność serca oraz rozszerza naczynia krwionośne. Może obniżać ciśnienie krwi, działa przeciwkaszlowo. Nadmiar może wywołać: biegunkę, nudności, wymioty.

Kwas askorbinowy. Każdy wie co to za witamina i jak jest nam potrzebna do zdrowia. Tylko, że różnica jest taka, że jest to sztuczna witamina. Przyjmowany w nadmiarze może być przyczyną silnych bólów żołądka, nudności, biegunki, wymiotów, wysypki i wielu wielu innych.

Guarana. Zawiera ksantyny: kofeinę, katechiny, procyjanidyny. Posiada właściwości pobudzające, znosi uczucie zmęczenia. Wzmacnia funkcjonowanie układu nerwowego. Nadmierna dawka może wywołać bóle głowy, reakcje alergiczne, nerwowość, bezsenność, zaburzenia rytmu serca, biegunkę i inne.

L-karnityna. Transporter kwasów tłuszczowych do wnętrza komórek. Wpływa na powstawanie tlenu azotu w naczyniach krwionośnych. Skutki uboczne przedawkowania to biegunka, nudności.

Żeń-szeń. Zawiera wiele substancji aktywnych, stosowany na cały szereg przypadłości. Posiada zastosowanie w leczeniu i w sporcie. Używany w nadmiarze wywołuje bóle głowy, biegunkę, złe samopoczucie i inne.

Milorzab japoński. Zwiększa ukrwienie mózgu i mięśni szkieletowych poprawiając wydolność fizyczną i psychiczną. Rozszerza naczynia krwionośne, posiada właściwości antyoksydacyjne, działa przeciwzakrzepowo i przeciwzapalnie. Łagodzi objawy astmy. Niewłaściwe dawki powodują zaburzenia żołądkowo-jelitowe, bóle głowy, reakcje alergiczne na skórze, migotanie przed oczami.

Etapy działania napoju energetycznego po wypiciu.



10-15 minuta

Do krwi dostaje się kofeina, tauryna i cukier. Zaczyna wzrastać ciśnienie krwi i puls.

15 – 45 minuta

W tym okresie poziom wchłoniętej kofeiny osiąga najwyższy pułap. Ciało i umysł zostają mocno pobudzone.

30 – 60 minuta

Kofeina zostaje w pełni wchłonięta do krwiobiegu. Teraz wzrasta stężenie cukru dodając sporej dawki energii. Niestety trwa to krótko.

Po 1 godzinie

Stężenie cukru i kofeiny i innych związków we krwi zaczyna spadać. Witalność spada i narasta zmęczenie. Przeważnie jest większe, niż przed wypiciem cudownego napoju.

5-6 godzin

Zawartość kofeiny spada o połowę. U niektórych może to trwać dłużej nawet o kilka godzin.

12 godzin

Minimalny czas aby kofeina została usunięta z krwiobiegu. Czas też zależy od wieku, masy ciała, aktywności fizycznej, szybkości metabolizmu.

12 – 24 godzin

Mogą występować objawy odstawienia: rozdrażnienie, bóle głowy, zły nastrój, zatwardzenie.

Co wynika z powyższego opisu. Organizm jest pobudzony i dostaje energii na okres do 1-2 godzin. Następnie co najmniej 12 godzin potrzebuje, aby usunąć wchłonięte składniki oraz toksyczne produkty przemian z napoju.

Pożądane skutki energetyków:

1. Dodają szybko energii.
2. Pobudzają organizm, polepszają koncentrację, czas reakcji.

3. Podnoszą wytrzymałość fizyczną.
4. Maskują stan zmęczenia i senności.

Negatywne skutki energetyków:

1. Podczas regularnego picia zaczyna pojawiać się tolerancja organizmu. "Pozytywne efekty" są coraz mniej odczuwalne, natomiast te negatywne coraz bardziej.
2. Źle wpływają na układ sercowo-naczyniowy, a w szczególności na serce. Powodują wzrost lepkości krwi, zwiększając ryzyko powstawania skrzepów. Mogą doprowadzić do kołatania, a nawet zawału serca lub udaru mózgu.
3. Zawierają dużo cukru. Mogą przyspieszać powstawanie cukrzycy typu II i prowadzić do otyłości.
4. Zwiększa produkcję adrenaliny i noradrenaliny – hormonu stresu. Mogą wzmacniać stres, stany lękowe i depresję.
5. Mogą prowadzić do pogorszenia jakości snu i bezsenności.
6. Obciążają nerki. Wypłukują znaczne ilości wody oraz minerałów z organizmu.
7. Uzależniają. Błędne koło wchodzenia na wyższe obroty, kiedy brakuje energii.
8. Regularne picie lub duże dawki mogą prowadzić do zawrotów głowy, dolegliwości żołądkowych, drgawek.
9. Duże stężenie cukru powoduje próchnicę, nadwyręza pracę trzustki i wątroby. Obniża odporność organizmu na infekcje.
10. Zwiększają skłonności do ryzykownych i agresywnych zachowań.
11. Często zawierają dodatkowo sztuczne barwniki, aromaty i słodziki jak szkodliwy aspartam.

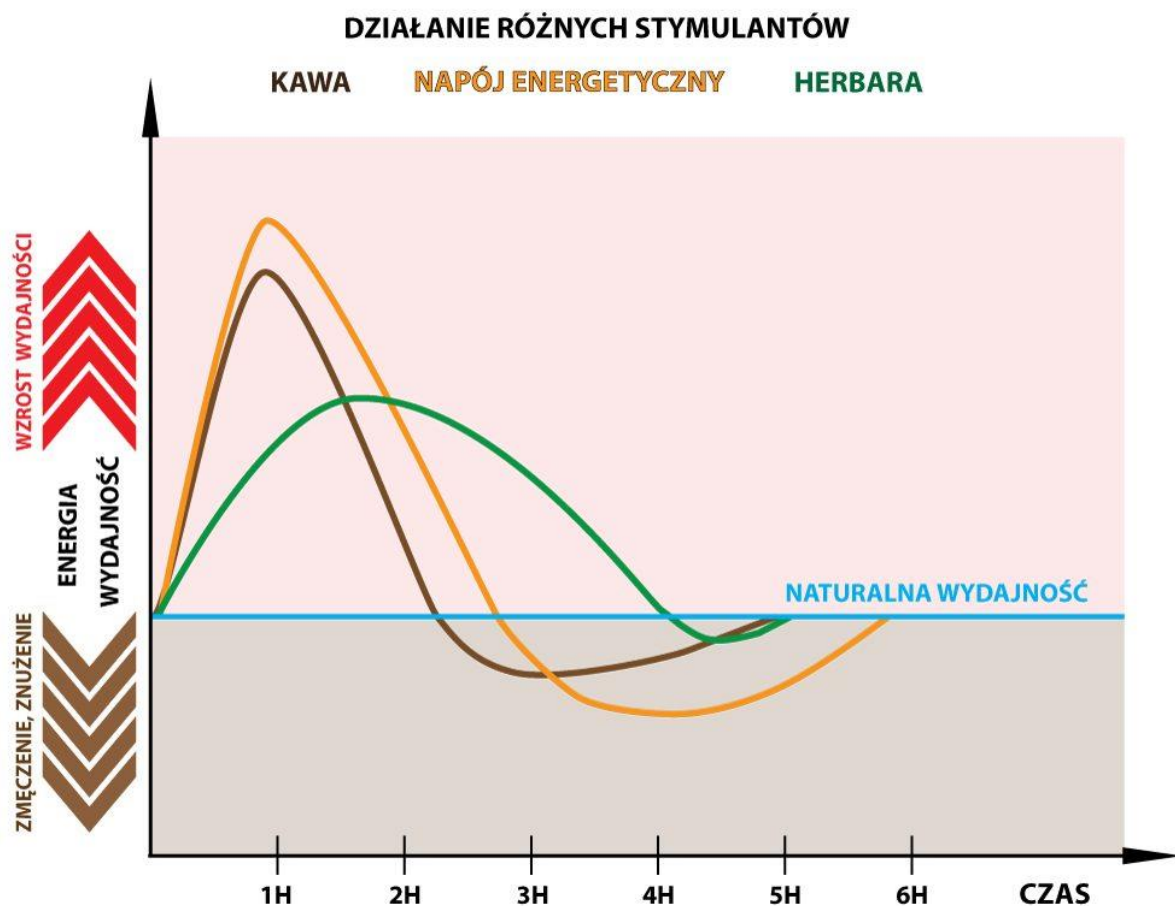
Spotęgowane negatywne skutki odczuwają dzieci, młodzież, kobiety w ciąży lub karmiące, chorzy na serce lub cukrzycę. Wszyscy oni nie powinni sięgać po tego rodzaju napoje.

Nie powinno się łączyć napojów energetycznych z alkoholem ponieważ kamouflują jego działanie. Efekty takiego mieszania często bywają tragiczne. Wątroba albo serce mogą tego nie wytrzymać. Następnego dnia może być nie do zniesienia – mocniejszy kac. Podobnie sprawa wygląda z popijaniem leków. Leki mogą wchodzić w interakcje ze związkami energetyka. Nigdy tego nie róbcie!

Znane są przypadki zgonów po wypiciu większej ilości napojów energetycznych lub mieszania ich z alkoholem.

Chociaż wydaje się, że są to napoje dla sportowców i wielu ich używa, nie powinny być używane przed wysiłkiem i podczas trwania. Mogą spotęgować prawidłowe reakcje fizjologiczne organizmu na wysiłek i przemienić w patologiczne. Wiele osób i niedoświadczonych sportowców myli napoje energetyczne z napojami izotonicznymi. Te drugie nie dają kopa i inaczej oddziałują na organizm. Często również, traktowane są jako zwykły napój bezalkoholowy.

Bomba zawartych składników stymulujących organizm, silnie działa na organizm i dlatego na dłuższą metę mają negatywny wpływ na zdrowie. Napoje te mocniej oddziałują na układ krwionośny i nerwowy niż sama kofeina w kawie lub herbacie, zwiększając ryzyko problemów związanych np. z sercem.



Stymulanty jak napoje energetyczne, kawa czy herbata uruchamiają rezerwy energetyczne i dodatkowo maskują zmęczenie. Stan podwyższonej wydajności musi się odbić jej spadkiem poniżej normalnego poziomu. Organizm musi się zregenerować i usunąć metabolity z krwiobiegu i ciała.

Zamienniki.

Jeśli trzeba warto pomyśleć o: kawie, zielonej herbacie, herbacie yerba mate, herbacie z żeń-szenia, gorzkiej czekoladzie, guaranie. Nieźle, ktoś powie niektóre z nich znajdują się w napojach energetycznych. To prawda, ale ja mówię o pojedynczych produktach i naturalnych. One już tak mocno nie pobudzają organizmu, ale w zalecanych dawkach nie mają raczej skutków ubocznych tylko pozytywne.

Są wyjątkowe sytuacje, w których można sięgnąć po napój energetyczny. Ale mogą to zrobić osoby zdrowe i dorosłe. Im rzadziej tym lepiej. Jak to się mówi “wszystko jest dla ludzi”. Pamiętać należy, iż czas wzmoczonej energii jest stosunkowo krótki, po czym następuje znaczny jej spadek, często wraz ze zmęczeniem. Dlatego wielu sięga po następną puszkę i następną, a to już jest niebezpieczne.

Energetyki są w miarę nowym produktem na rynkach. Istnieje jeszcze mało badań na temat ubocznych efektów ich picia. Jednak lekarze i naukowcy zgodnie twierdzą, że niosą duże zagrożenie dla zdrowia, w szczególności u dzieci, młodzieży i kobiet w ciąży. W krajach jak Norwegia, Dania, Turcja, Islandia sprzedaż takich napojów jest mocno ograniczona lub zakazana. Można je kupić w aptece. W niektórych krajach Europy wprowadzenie na rynek nowego napoju wymaga pozwolenia Ministra Zdrowia. W Polsce niestety można rozprowadzać bez ograniczeń, ponieważ traktowane są jako zwykłe bezalkoholowe napoje do picia.