

Energetický nápoj - dobrý sluha, ale zlý pán



Co obsahují energetické nápoje?

Energetické nápoje jsou **nealkoholické nápoje, které obsahují nějaký stimulant - zpravidla kofein**. K němu bývá u většiny dostupných energy drinků připojeno **velké množství cukru, jež nám dodává okamžitou energii, zlepšuje koncentraci a stimuluje centrální nervovou soustavu**

Výsledkem spojení kofeinu a cukru je **tím pádem okamžité zvýšení pozornosti**.

Z dalších složek, které mohou být v těchto nápojích obsažených, jmenujme **např. taurin, guaranu, vitamíny skupiny B, yerba maté, ženšen a další složky** - ty také všechny vedou k povzbuzení organismu.

Pozor na předávkování!

Energetické nápoje jsou **vhodným pomocníkem pro dobití energie**, ale sami výrobci uvádějí, že **denní dávka energy nápoje pro dospělé by neměla být vyšší než 1 až 2 plechovky**. Při pití vyššího množství je **totiž možné se předávkovat právě kofeinem**.

Mezi nejčastější symptomy předávkování patří záchvaty, halucinace, zrychlený tep, bolesti na hrudi, vysoký krevní tlak a podrážděnost. Při dlouhodobém popíjení vysokých dávek energy drinků pak **riskujeme klidně i další problémy - s nadledvinami, slinivkou břišní či centrálním nervovým systémem**.

Nepodávat dětem!

Ne nadarmo je na plechovce s energetickým nápojem napsáno, že **nesmí být konzumován osobami mladšími 18 let a nesmí být kombinován s alkoholem**.

Bohužel **podle posledních údajů více jak 10 % dětí ve věku od 13 do 15 let konzumuje v ČR energetické nápoje minimálně dvakrát týdně.**(Když se podíváme na jednotlivé kraje, tak např. v Ústeckém kraji je to dokonce více než 20 %! Přes 3 % dětí na celorepublikové úrovni pak udává každodenní konzumaci energetických nápojů!)

Nemluvě o tom, že teenageři je často kombinují právě s tvrdým alkoholem. **U kombinace energetického nápoje s alkoholem je dále to nebezpečí, že energetický nápoj překrývá opilost a adolescent ztrácí přehled o množství vypitého alkoholu.**

Navíc **děti a dospívající potřebují dostatek spánku, který je tak energetickým nápojem narušen**. Kromě mozku je pak v ohrožení i psychika dospívajících, protože ti se pak hůře soustředí a mohou projevovat větší agresivitu.

Energeták z COOPu

Pokud si to shrneme, **energetické nápoje jsou vynikajícím stimulantem, nesmíme je však dávat dětem a my dospělí bychom si měli dávat pozor na jejich konzumované množství. Nedoporučují se rovněž pít těhotným nebo kojící ženám ani osobám citlivým na kofein.**

V prodejnách COOP máme energy drink s názvem Power Magic.Tento sycený energetický nápoj s příchutí tutti frutti, kofeinem a vitamíny je dobré mít po ruce **například v situaci, kdy v noci potřebujeme řídit auto a musíme tedy našemu organismu dodat energii a nezbytnou bdělost**

