**§3**

**Факторы «За» и «Против» употребления энергетических напитков**

**Факторы «за»**

Нельзя отрицать, что энергетики отлично справляются с главной своей задачей – могут взбодрить или активизировать работу мозга. Помимо первичной задачи, энергетики достаточно быстро начинают работать. В среднем, действия энергетика начинается спустя 2-5 минут после употребления. А у его конкурентов - чая или кофе, действия наступают спустя 15 или более минут! Но это еще не все преимущества энергетика. Энергетик доминирует и продолжительностью эффекта бодрости, энергетик способен держать вас в тонусе на протяжении 3-5 часов! [5] А его оппоненты способны продлить вашу бодрость всего на час, максимум 2. А также, в энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам. Это может понадобиться человеку во время упадка сил. Более того, у людей разные вкусовые предпочтения, поэтому производители предлагают огромный ассортимент напитков.

**Факторы «против»**

Вред энергетических напитков превышает пользу. Например, в результате употребления напитка сверх нормы (более 2 в день по 0.5л) [5], возможно повышения артериального давления (гипертония) или уровня сахара. Гипертония приводит к сердечной недостаточности, аритмии, тахикардии, почечной недостаточности, инсульту, тромбозу, атеросклерозу, варикозу вен и тд. А повышение сахара в крови ведет к увеличению мочеиспускания до 3—4 л на день, сильной жажде и сухости в ротовой полости, нарушению деятельности нервной системы, слабости. Но это далеко не все, до 2008года, в некоторых странах, продажа энергетиков в продовольственных магазинах была запрещена, напиток можно было купить в

аптека как лекарство. Также, энергетики подходят далеко не каждому человеку, например люди имеющие проблемы с сердцем или с давлением, должны избегать их. . Энергетики оказывают большую нагрузку на сердце обычного человека выше я описывал эти проблемы), но на «сердечников1» эти проблемы наносят двойной по величине удар (исход может быть летальным). Еще один страшный фактор скрывается в работе энергетического напитка. Мы пьем энергетик, чтобы получить заряд энергии и бодрости. Энергетик выполняет наше желание, но каким чудовищным образом! Чудо напиток заставляет наш организм отдавать запасенный энергетический ресурс (т.е. мы насильственным образом забираем все. что осталось у организма) . Мы получаем энергию, все хорошо, работаем, но вдруг энергия закончилась и мы получаем резкий удар, словно кто-то стукнул нас по голове дубинкой. Этот кто-то наш организм, он истощен и очень зол на нас, ему хочется вернуть свой энергетический ресурс, который мы отобрали. Мы ему ничего не можем дать взамен, поэтому на нас сваливается бессонница, появляются проблемы с психикой и раздражимостью[2]. Когда организм исчерпает свой ресурс, следующая банка не поможет, а только усугубит состояние человека. Если вы спортсмен, то энергетические напитки также небезопасны особенно вовремя занятия спортом, т.к. в энергетике содержится кофеин, а он мочегонный. Когда вы занимаетесь спортом, вы обильно теряете воду из организма, а кофеин все усугубит (исход может быть вполне летальным). Частое употребление кофеина вызывает привыкание. А как всем известно, зависимость – плохо, тем более от кофеина. Она выражается в том, что люди, проведшие без кофеина от 12 до 24 часов, страдают от головной боли, иногда очень сильной, жалуются на усталость, сонливость, плохое настроение, тошноту и рвоту, мышечные боли и рассеянное внимание[5]. И самое главное, энергетический напиток не самое хорошее, что доведется попробовать взрослому человеку, т.к. что-то полезное он вряд ли получит, а если говорить о молодом неокрепшем организме? Трудно предположить, что может произойти с подростком, который употребляет энергетики.