

Rodzicu, nauczycielu, uczniu!

Co to jest energy drink? Czy spożywanie energy drinków jest bezpieczne? Co dają napoje energetyczne? Dla kogo nie są wskazane? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w poniższym tekście.

Napoje energetyczne, energy drinki, napoje energetyzujące, energizery... pod tymi nazwami kryją się bardzo popularne produkty spożywcze o charakterystycznym składzie, które powstały z myślą o osobach dorosłych. Ich działanie polega na szybkiej likwidacji zmęczenia i wzmocnieniu koncentracji. Na terenie UE nie ma jednoznacznej definicji napoju energetyzującego, podobnie jak szczegółowych przepisów dotyczących ich składu czy oznakowania. I tak we Włoszech i Francji wprowadzenie na rynek energy drinka wymaga zezwolenia Ministra Zdrowia, w Austrii i Belgii napoje te są traktowane jako środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego, zaś w Niemczech są one uznawane za zwyczajne napoje. We Francji do 2008 roku ich sprzedaż była nielegalna, a w Norwegii, Danii i Islandii można je kupić jedynie w aptekach. W Polsce napoje energetyzujące pojawiły się w połowie lat 90-tych i od tego czasu zyskują coraz większą popularność i coraz szerszy asortyment. Określane są jako produkty dietetyczne specjalnego przeznaczenia żywieniowego i zaliczane do grupy napojów funkcjonalnych, rejestrowane jako produkt przeznaczony dla osób o wzmożonym wysiłku fizycznym i napięciu psychicznym.

Napoje energetyczne – rodzaje ich skład.

Najpopularniejsze energy drinki to: Bullit, Power Up, Zagłębienie energii, 2KC, Force24, Techno Power, Control, Tiger gold, Tiger kal, Tiger, RedBull, RedBull kal, Vader, Amore, Sobe Adrenaline Rush, Max Force, Kick kal, Kick, Extremum, RX, Mixed Up, V-Power, Max Power, Dominator, Maxx!, Carreour, Ozone, Extremum speed, Level Up, RED Diabolo, Replay, R20+, XL, Ctrl, Heja, King, Shark, Energy 2000, Jump In, Cocaine, 24H, Baze, Team Orlen, Matrix, MAX Power, Pitbull, V-Max, Ice-Cool, Burn, Kamikaze.

Intensywna nauka, długa podróż, impreza, trening, zarwana noc – bywają okoliczności, w których napoje energetyczne wydają się niezbędne. Działają na nas w ten sposób, że dają nam energetycznego kopa, zwiększają szybkość reakcji, wzmacniają koncentrację, podnoszą wydolność organizmu, przyspieszają metabolizm. Mówiąc krótko – poprawiają kondycję fizyczną i psychiczną. Takie działanie napoje energetyczne zawdzięczają obecnym w nich składnikom. Co zatem się w nich znajduje?

Większość tego typu produktów ma w składzie wodę, cukier, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy i cytrynian sodu), dwutlenek węgla, kofeinę, taurynę. Tauryna to organiczny związek chemiczny z grupy aminokwasów. Oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy, ma swój udział w przemianie materii, wpływa na pracę serca. Kofeiny natomiast nie trzeba nikomu przedstawiać – działa na nas pobudzająco, zwiększa liczbę skurczów serca i podnosi ciśnienie, nie jest zatem dobra dla każdego. Inne składniki niektórych napojów energetycznych to: L-karnityna (działa pobudzająco), teobromina (alkaloid purynowy znajdujący się przede wszystkim w ziarnach kakao, który pobudza czynność serca i rozszerza naczynia krwionośne), ekstrakty guarany (która łagodnie pobudza, poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania), maltodekstryna (ma wysoki indeks glikemiczny), sacharoza (cukier), inozyna (organiczny związek chemiczny; wpływa na aktywność limfocytów, zwiększając ich aktywność przeciwwirusową) a także niektóre witaminy (np. z grupy B), pamiętajmy jednak, że są to witaminy syntetyczne, a nic nie zastąpi tych pochodzących z naturalnych źródeł. W napojach energetycznych praktycznie nie ma tłuszczu i białka.

Czy energy drinki mogą być niebezpieczne?

W USA ujawniono dane, które mówią o kilkunastu przypadkach zgonów wśród Amerykanów, którzy spożywali napoje z kofeiną, głównie 5-hour Energy, Rockstar i Monster. Producent tego ostatniego został zresztą pozwany przez rodzinę zmarłej 14-latki z Maryland. Dziewczyna miała dostać zawału serca po tym, jak wypila dwie puszkę popularnego energizera. Łącznie w obu puszkach (0,7l.) stwierdzono zawartość 480 mg kofeiny. Z kolei Kanadyjskie Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na terenie ich kraju napoje te mogły przyczynić się do śmierci trzech nastolatków, a skutki uboczne spowodować u kolejnych 35. W 1999 roku Ross Cooney, 18-letni koszykarz szkolnej drużyny z Irlandii, wypił 3 puszkę Red Bulla. Kilka godzin później zagrał w turnieju, w czasie którego zmarł podczas meczu. Badający go lekarz uznał, że przyczyną zgonu był syndrom nagłej śmierci. W 2001 roku dwie młode Szwedki zmarły nagle po wypiciu kilku drinków na bazie wódki i Red Bulla. Przedstawiciele Red Bulla natychmiast zaprzeczyli, jakoby istniał związek między produkowanym przez ich firmę napojem a tym tragicznym wydarzeniem. Dr Dan Andersson ze Sztokholmu, lekarz zajmujący się ustaleniem przyczyn śmierci obu kobiet, wysunął jednak przypuszczenie, że winowajcą mogła być zawarta w energy drinkach tauryna.

Mnóstwo skutków ubocznych i ukryty wróg zgrabnej sylwetki.

Warto sobie dobrze zapamiętać, że napoje energetyczne to przede wszystkim woda i cukier oraz spora dawka kofeiny, a także syntetyczne barwniki i aromaty. Regularna konsumpcja może przyczynić się nie tylko do nadwagi czy otyłości, ale stanowić czynnik sprzyjający rozwojowi bezsenności, insulinooporności, nadciśnienia i miażdżycy. Szczególnie niebezpieczne mogą okazać się drinki stanowiące połączenie napojów energetycznych z alkoholem. Entuzjaści alkoholowo-kofeinowej stymulacji powinni wziąć pod uwagę fakt, że kofeina zwiększa ryzyko wystąpienia wszystkich negatywnych skutków picia alkoholu, przy czym pogłębienie niżki samopoczucia występującej dnia następnego jest jedną z mniej groźnych konsekwencji.

Napoje energetyczne to pozornie niegroźne „bomby kaloryczne”, których regularna konsumpcja może przyczynić się do wyraźnych problemów z masą i składem ciała. Osoby odchudzające się, które w celu zwiększenia zdolności wysiłkowych wypijają sobie przed sesją treningową puszkę „energetyka” powinny zdać sobie sprawę, że wysoka zawartość cukru zmniejsza korzystny wpływ wysiłku na spalanie tkanki tłuszczowej.

Spożywanie energy drinków w zbyt dużych ilościach może powodować stany lękowe, nerwowość, niepokój, agresję, nadciśnienie krwi, kołatanie i przyspieszoną akcję serca, przyspieszone tętno i tempo oddechu, bóle głowy, zaburzenia snu, skurcze mięśni, odwodnienie, nudności i biegunkę, halucynacje a w skrajnych przypadkach zatrzymanie akcji serca. Osoby, które kiedyś nadużywały tych środków mogą w przyszłości zmagać się z chorobą wieńcową, otyłością, próchnicą, zaburzeniami psychicznymi, problemami z pamięcią, osteoporozą, nerwicami, zaburzeniami neurologicznymi, przedwczesnym starzeniem, uzależnieniem od kofeiny i podatnością na inne uzależnienia.

Po napoje energetyczne nie powinny sięgać kobiety w ciąży i karmiące, osoby z nadciśnieniem, problemami sercowymi i po zawałach, osoby cierpiące na osteoporozę, dzieci, osoby starsze, sportowcy, diabetycy, osoby chore na fenylketonurię i uczulone na kofeinę czy na jakikolwiek inny składnik tego produktu. Napojów energetycznych nie powinno się mieszać z alkoholem – może to powodować złudne uczucie trzeźwości, a także doprowadzić do odwodnienia organizmu oraz zdecentralizowania układu krążeniowego i przez to do jego obciążenia. Nadmierne spożycie napojów energetycznych jest niewskazane dla osób z wrzodami żołądka.

Jeśli nie energy drink, to co w zamian?

Co zatem pić, jeśli chcemy usprawnić pracę mózgu i dodać sobie energii? Zamień napój na herbatę. Pobudzająco działa krótko parzona zielona herbata. Dobrym wyborem będzie też herbata

Yerba Mate, czyli napar przygotowywany z wysuszonych, zmielonych liści ostrokrzewu paragwajskiego. Warto sięgnąć także po inne energetyczne napary z ziół np. z miłorzębu japońskiego Ginkgo Biloba. Dobroczynnie na ciało i psychikę działa również... woda. Naukowcy z londyńskich uniwersytetów (University of East London oraz University of Westminster) odkryli, że picie wody poprawia pracę naszego mózgu. Badanie uczonych wykazało, że przebadane osoby z grupy, której podano wodę, reagowały o 14 proc. szybciej od ochotników, którzy wody nie pili. Naukowcy są przekonani, że ich zdolność do myślenia została zwiększona dzięki lepszej pracy mózgu, którą zapewnia właśnie woda.

Osobom aktywnym fizycznie zamiast napojów energetycznych zaleca się napoje izotoniczne. Ich celem jest wyrównanie poziomu wody i elektrolitów wydzielanych z organizmu w procesie wydzielania potu, a także uzupełnienie witamin i soli mineralnych oraz w niewielkim stopniu węglowodanów spalanych podczas wysiłku fizycznego. W odróżnieniu od energy drinków izotoniki mają niską zawartość cukru i w niewielkim stopniu nasycone są dwutlenkiem węgla. Ich spożywanie jest wskazane w trakcie uprawiania dyscyplin sportowych wymagających długotrwałego, intensywnego wysiłku. A to dlatego, że skutecznie gaszą pragnienie i utrzymują wodę w organizmie, a także uzupełniają biopierwiastki, które są potrzebne do wydolności fizycznej i odnowy mięśni.

Co mówią naukowcy o energizerach?

Przede wszystkim specjaliści ostrzegają: Mimo że 90% rodziców wie, że ich dziecko sięga po takie napoje nie wszyscy są świadomi zagrożeń. To moc niepotrzebna dzieciom. Tylko zdrowa energia doda skrzydeł Twojemu dziecku. Rodzicu, kupując dziecku napoje, sprawdzaj czy nie zawierają kofeiny. Napoje energetyczne są szkodliwe dla dzieci. Zdaniem naukowców z Miami, największe zagrożenie stanowią one dla nastolatków i dzieci, a więc paradoksalnie, dla grupy, wśród której spożycie jest największe. Samo spożywanie 500ml energy drinków dziennie przyspiesza pracę serca o 5-7 uderzeń na minutę, dlatego Belgijska Rada ds. Zdrowia ostrzega, że dzieci do 16. roku życia nie powinny w ogóle spożywać takich napojów. Amerykańscy naukowcy ostrzegają: napoje energetyczne mogą być niebezpieczne dla dzieci i młodzieży. Potencjalnie groźne skutki ich picia to głównie spowodowane nadmiarem kofeiny lub podobnych substancji palpacje serca i udary, mogące nawet spowodować zgon. Naukowcy z wydziału medycznego Uniwersytetu Miami zawarli te ostrzeżenia w raporcie, opublikowanym na łamach pisma medycznego "Pediatrics". Podstawą raportu były dane rządowe, informacje grup interesów, literatura naukowa, artykuły prasowe i analiza konkretnych przypadków. Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Miami, napoje energetyczne powinny podlegać równie rygorystycznym regulacjom, co alkohol, wyroby tytoniowe i leki na receptę. Wskazują oni również, że w przypadku dzieci i młodzieży nie zdefiniowano dotąd bezpiecznych ilości napojów energetycznych. Nie ma też badań nad skutkami długotrwałego spożycia. Co do jednego naukowcy są zgodni: energy drinki są niczym więcej, jak słodkim i gazowanym zamiennikiem kawy. Jeśli więc do wyboru mamy puszkę napoju energetyzującego i filiżankę kawy z mlekiem, zdecydowanie powinniśmy wybrać to drugie. Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ostrzegają, że rosnące spożycie napojów energetycznych może stanowić zagrożenie dla zdrowia publicznego, zwłaszcza w przypadku młodych osób. Zdaniem specjalistów chodzi szczególnie o obecność kofeiny w takich produktach. To nie wszystko – z badań wynika, że nastolatki, które często piją napoje energetyczne, są bardziej skłonne do podejmowania ryzykownych zachowań, m.in. do poszukiwania mocnych wrażeń, nadużywania narkotyków oraz upijania się. Zbyt częsta konsumpcja napojów energetyzujących może zwiększać ryzyko wpadnięcia w alkoholizm. Do takich wniosków doszli naukowcy. Badania ujawniły, że osoby korzystające z energy drinków częściej niż raz w tygodniu, również częściej sięgają po alkohol i częściej od innych upijają się. Naukowcy alarmują: „ENERGY DRINKI TO OTWIERACZ DO ŚWIATA NARKOTYKÓW”.

Tekst jest kompilacją informacji zawartych na stronach:

<http://wiadomosci.onet.pl/nauka/zle-wiesci-dla-smakoszy-napojow-energetycznych/dvxp8>

<http://www.papilot.pl/odzywianie/28011/Napoje-energetyczne-hit-czy-kit.html>

<http://www.runners-world.pl/dieta/Energy-drinki-warto-je-pic,4551,1>

http://fitness.sport.pl/fitness/1,126274,12371773,Napoje_energetyczne_czyli_chemia_w_puszcze.html

<http://www.designedformen.pl/fine-living/drinki/cala-prawda-o-energy-drinkach>

Małgorzata Procek