

Napój energetyzujący

Napój energetyzujący - czy wiecie, że pierwszy tego typu napój pojawił się w sprzedaży w roku 1987 w Austrii? Od tego czasu sprzedaż napojów typu energy drink rośnie!

Napój energetyzujący – są tacy, którzy piją tego typu napoje codziennie, są też tacy, którzy serwują sobie je kilka razy dziennie i nie mogą bez nich żyć. Napoje energetyzujące (nie energetyczne – błędna forma) to nowa moda XXI wieku. Zwykle sprzedawane są w puszkach. Ich podstawowym zadaniem jest dostarczenie w kryzysowych sytuacjach energii i sił, by móc kontynuować wykonywaną intelektualną bądź fizyczną aktywność.

Są słodkie. Ich wartość energetyczna, wynosząca ok. 45 kcal/100 ml i zawartość cukrów prostych (ok. 10 g) nie różni się od wielu innych napojów gazowanych, jak Coca cola, Pepsi, które nie są uznawane za energetyczne.

Fakt, że są niezdrowe nie jest teorią spiskową. W USA w kilku stanach politycy zaproponowali zmianę prawa, tak aby sprzedaż napojów energetyzujących była przeznaczona tylko i wyłącznie dla osób powyżej 21 roku życia. Kilka prowincji Kanady już planuje wprowadzenie zakazu sprzedaży niektórych napojów energetyzujących lub co najmniej umieszczenie na nich stosownych ostrzeżeń.

Naukowcy z Uniwersytetu Miami, uważają, że napoje energetyzujące powinny podlegać równie rygorystycznym regulacjom, co alkohol, wyroby tytoniowe i leki na receptę. Pomysł popiera Federalna Komisja Handlu (FTC – Federal Trade Commission).

W Polsce „energetyki” cieszą się bardzo dużą popularnością, o czym świadczy fakt, że na naszym rynku dostępnych jest aż 50 różnych rodzajów. **Rocznie Polacy wypijają średnio 1,9 litra napoju na głowę.** Najwięcej spożywają ich Austriacy (5,9 litra rocznie), Szwajcarzy (5,1 l) oraz Estońscy (5 l).

Jaki jest skład napojów energetyzujących?

To w większości ten sam schemat: woda, cukier, regulatory kwasowości (kwasu cytrynowego i cytrynianu sodu), dwutlenek węgla, tauryna (400-420 mg/100 ml.), kofeina (ok. 30-35 mg/100 mililitrów) oraz witaminy (niacyna, kwas pantotenowy, witamina B6, ryboflawina i witamina B12). Niekiedy dodawany jest również glukuronolakton, L-karnityna, teobromina, ekstrakty guarany oraz kwas askorbinowy. Konfiguracja i zawartość poszczególnych składników mieszana jest oczywiście w różnych proporcjach. Najwięcej wątpliwości i obaw budzi stężenie kofeiny. Niebezpieczna dawka to ponad 600 mg/ dobę (około 6 puszek napoju energetyzującego).

Spożycie kofeiny przez zdrowe osoby dorosłe **nie powinno przekraczać 400 mg dziennie**, ale należy pamiętać, że dotyczy to wszystkich źródeł kofeiny w diecie.

Objawami przedawkowania napoju energetyzującego mogą być: kołatanie serca, bóle i zawroty głowy, bezsenność, drażliwość, pobudzenie, niepokój, gonitwa myśli czy drżenie rąk.

Jakie są właściwości niektórych z zawartych w napoju energetyzującym substancji?

- **Glukuronolakton** – przyspiesza wydalanie z organizmu szkodliwych substancji przemiany materii. Zbyt duże jego ilości działają halucynogennie, jak narkotyk. Może wywoływać bóle głowy i powodować choroby wątroby.
- **Inozytol** – działa uspokajająco, poprawia sprawność umysłową. Jednak pity w nadmiarze może pogorszyć wchłanianie wapnia, ponieważ substancja ta podwyższa poziom fosforu w organizmie, a to z kolei prowadzi do łamliwości kości.
- **Tauryna** – reguluje pracę serca, pobudza pracę mięśni. Nadmierne jej spożywanie prowadzi do ogólnego osłabienia organizmu i depresji.
- **Kofeina** – pobudza układ nerwowy. Nadmierne spożywanie wywołuje nerwowość, nadpobudliwość, bóle brzucha, nudności, nadciśnienia, zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, drętwienia kończyn.

- **Guarana** – zawiera do 6% kofeiny. Sprawia, że kofeina w napojach jest wolniej wchłaniana, przez co wydłuża się czas działania pobudzającego.
- **Cukry** – również charakteryzują się działaniem polegającym na dodawaniu energii. Co prawda, jako węglowodany proste, rozkładają się w organizmie niezwykle szybko i ich wpływ na naszą aktywność jest krótkotrwały, ale mimo wszystko, potrafią dać, kolokwialnie mówiąc, niezłego kopa.
- **Witaminy** (głównie witaminy z grupy B i witamina C) oraz składniki mineralne (magnez) – niby świetnie, jednak nie możemy, poprzez ich picie, pokryć swojego dobowego zapotrzebowania na tego typu składniki, gdyż ich wchłanialność z takiego źródła jest zdecydowanie mniejsza niż z produktów spożywczych.

Napój energetyzujący - zagrożenia:

- zwiększa ryzyko zawału (poprzez prowadzenie do arytmii serca) oraz udaru,
- podwyższa ciśnienie krwi, w przypadkach skrajnych, przy długotrwałym nadużywaniu, nawet zdrowa osoba może nabawić się nadciśnienia,
- nadmierne spożycie może doprowadzić do agresywnego zachowania oraz nadpobudliwości psychoruchowej,
- może uzależnić,
- może bezpośrednio przyczyniać się do powstawania nadwagi, otyłości, czy też próchnicy zębów – ze względu na dużą zawartość cukru.

Autor: Tomasz Zielenkiewicz

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl