

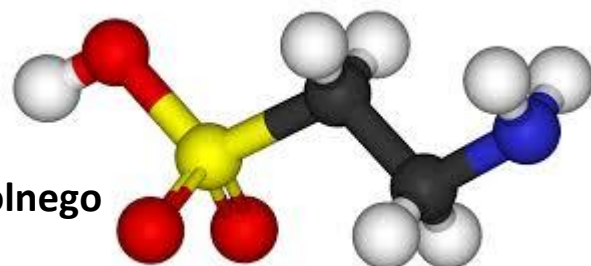
CAŁA PRAWDA O NAPOJACH ENERGETYCZNYCH



**Zestawienie najbardziej
szkodliwych składników
zawartych w napojach
energetycznych.**



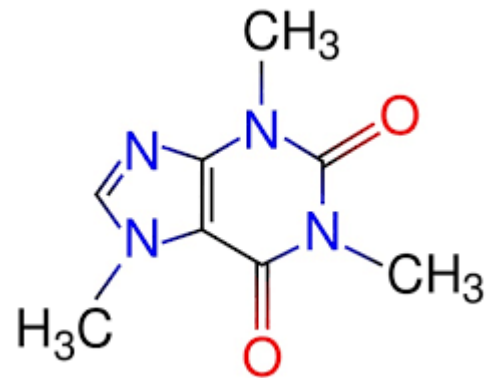
Tauryna - to organiczny związek chemiczny.
Jest neuroprzekaźnikiem, co oznacza,
że wywiera wpływ na ciśnienie krwi.
Nadmierne jej spożywanie prowadzi do ogólnego
osłabienia organizmu i depresji.





Guarana - pochodzące z Ameryki Południowej pnące. Znana jest z najwyższej zawartości kofeiny. Przy jej nadmiernym spożyciu, może powodować bezsenność, problemy żołądkowe, nudności i wymioty, a także bóle głowy.

Kofeina - należy do związków grup alkaloidów purynowych. Pobudza układ nerwowy. Nadmierne jej spożywanie powoduje skutki uboczne tj. nerwowość, nadpobudliwość, bóle brzucha, nudności, zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, drętwienie kończyn.



Inozytol - jest to alkohol cukrowy. Ma działanie uspokajające. Jednakże spożywany w nadmiarze może pogorszyć wchłanianie wapnia, co w konsekwencji prowadzi do łamliwości kości.



Energetyk typu light różni się od zwykłego tym, że zamiast cukru użyto sztuczne słodziki, np. aspartam. Oczywiście można potwierdzić, że puszka takiego napoju to jedynie 20 kcal, ale **używane w nim słodziki są o wiele bardziej szkodliwie niż biały cukier.**



Picie napojów zawierających duże ilości kofeiny może być jedną z głównych przyczyn palpacji serca, nadciśnienia tętniczego, padaczek, a w skrajnych przypadkach zatrzymania akcji serca prowadzącej do śmierci.



Link do filmu jak działają na nas energetyki.

<https://www.youtube.com/watch?v=pDZSwZHXuwQ>

pedagog, Weronika Koczywaś