

Energetyki a zdrowie dzieci i młodzieży - alarmujemy!

Czy pozwolilibyście Państwo wypić swojemu dziecku 6 filiżanek kawy naraz? Obecnie półki sklepowe uginają się pod ciężarem kolorowych i zachęcających młodzież puszek z napojami energetyzującymi, które po wypiciu dają taki właśnie efekt.

Co więcej, reklamowane są one jako źródło energii i wartościowych składników. Prawda jest jednak zupełnie inna.

W tym opracowaniu dowiedzą się Państwo, co w rzeczywistości zawierają energetyki i jak wpływają na organizm młodego człowieka.

Dlaczego młodzież sięga po napoje energetyczne?

1. Taka jest po prostu moda wśród młodzieży.
2. Chodzenie na skróty - bardzo często napoje te traktowane są jako magiczne eliksiry, które przedłużają zdolność koncentracji uwagi, polepszają pamięć, nauka dzięki nim staje się łatwa i przyjemna.
3. Poziom świadomości o szkodliwym działaniu tych napojów jest niewystarczający by w sposób dojrzały i odpowiedzialny z nich korzystać. Kampanie reklamowe przecież nie informują o możliwych komplikacjach.
4. Często sami rodzice dają taki przykład swoim latoroślą, albo co gorsze sami je kupują swoim dzieciom.
5. Czasami napoje te spożywane są zamiast kawy a ich użytkownicy często sami oszukują się że jest to zdrowsza alternatywa (przecież jest tam też dużo zdrowych substancji np. żeń - szeń, witamina B12).

Czym są napoje energetyczne?

Napoje energetyczne szturmem podbiły rynek napojów, kusząc kolorowymi, chwytliwymi opakowaniami i hasłami reklamowymi (Doda ci skrzydeł, Padłeś - Powstań), rozprowadzane są za pomocą sloganów: "zwiększa wytrzymałość fizyczną, podwyższa zdolność koncentracji, poprawia rześkość." Jednak, niestety nikt nie informuje nas na opakowaniu o niebezpieczeństwach, jakie niesie za sobą spożywanie tych produktów. Czy rzeczywiście działają tak zbawiennie jak podają nam reklamy?

Napoje energetyczne mają za zadanie pobudzać organizm w chwili wyczerpanego wysiłku fizycznego i intelektualnego. Stanowią pewną alternatywę dla tych, którzy nie lubią kawy lub też chcą ją czymś zastąpić. Należy jednak pamiętać, że napoje energetyczne mogą pić tylko osoby dorosłe, które nie mają problemów zdrowotnych. I tu także należy zachować umiar, bowiem zbyt częste spożywanie tego typu napoju może powodować odwrotne skutki od zamierzonych: zamiast pobudzenia przychodzi senność, jeszcze większe zmęczenie, poirytowanie, bóle głowy, kłopoty z koncentracją, palpitacje serca a w dalszej perspektywie mogą wystąpić choroby serca. Działanie tych napojów jest krótkotrwałe i niestety zmęczenie szybko powraca. Niepokojącym staje się fakt, że po napoje energetyczne sięgają coraz młodsze osoby w tym także dzieci.

Co zawierają napoje energetyczne?

1. KOFEINA (kilka filiżanek w jednej puszcze!)

Kofeina - pobudza układ nerwowy. Działa głównie na korę mózgową, rozszerza naczynia krwionośne, przyspiesza pracę serca, działa moczopędnie, wypłukuje wapń i magnez, zmniejsza uczucie senności. Powoduje też uwalnianie się niewielkiej ilości dopaminy, hormonu odpowiedzialnego za uczucie zadowolenia i szczęścia CO W DALSZEJ KOLEJNOŚCI MOŻE PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA.. Wpływa na ośrodkowy układ nerwowy i pobudza korę mózgową oraz zwiększa wydzielanie adrenaliny. Jak inne substancje psychoaktywne uzależnia i może wywoływać zespół abstynencyjny, który przejawia się zmęczeniem, trudnościami w osiągnięciu koncentracji, złym humorem, czy bólami głowy. Ponadto warto pamiętać, że spożywanie napojów zawierających kofeinę zbyt często powoduje osłabienie organizmu. Zbyt duże jej dawki mogą także obciążać wątrobę i żołądek oraz negatywnie wpływać na samopoczucie, pamięć długotrwałą i koncentrację. Przy spożyciu przekraczającym 0,5 grama mogą już pojawić się poważne objawy przedawkowania - silne pobudzenie psychoruchowe, migotanie komór serca, osłabienie, nudności i wymioty.

Zaś fizycznymi objawami nagłego odstawienia kofeiny są:

- rozdrażnienie,
- złe samopoczucie,
- mocne bóle głowy

- senność.

2. TAURYNA I NIACYNA

W napojach energetycznych nie tylko kofeina jest najgroźniejsza, ale niacyna i tauryna, które wielokrotnie zwiększają jej działanie. Te dwie substancje oszukują mózg, a organizm pod ich wpływem ocenia, że nie jest zmęczony, choć tak naprawdę jest. Tauryna - reguluje pracę serca, pobudza pracę mięśni, ale nadmierne jej spożywanie prowadzi do ogólnego osłabienia organizmu i depresji.

3. WITAMINA B (wysoka dawka):

- zaczerwienienie skóry,
- uszkodzenie wątroby,
- arytmia serca,
- zaburzenia neurologiczne.

4. CUKIER (puszka = nawet 15 łyżeczek cukru!)

Skutek:

- szok glikemiczny - nagły gwałtowny wyrzut cukru do krwiobiegu, po którym występuje równie nagły jego spadek (jednocześnie poziom energii nagle wzrasta, po czym gwałtownie się obniża),
- otyłość,
- próchnica.

5. 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.

6. Sztuczne barwniki

Nawet stomatolodzy ostrzegają: "Napoje energetyczne zawierają substancję, która rozmiękcza szkliwo, zwiększając ryzyko psucia się zębów. Winę za taki stan rzeczy ponoszą zawarte w energizerach kwasy". Wystarczy już kilka łyków, by warstwa chroniąca zęby uległa uszkodzeniu. To, z kolei może przyczyniać się do powstawania próchnicy oraz nadwrażliwości zębów i dziąseł. Ponadto, w okresie dojrzewania napoje pobudzające zawierają substancję, która „usuwa” wydzielanie hormonu wzrostu, a na pewno nie powinni spożywać ich sportowcy np. w przypadku maratończyków uwalniający się gaz spłyca oddech, następuje raptowny skok ciśnienia, zaburzenie rytmu serca i układu krążenia, może wywołać kolikę lub problemy w funkcjonowaniu żołądka.

Systematyczne spożywanie napojów energetycznych może więc powodować:

- uszkodzenia błony śluzowej żołądka, co prowadzić może do wrzodów żołądka. Dwutlenek węgla w nich zawarty pobudza wydzielanie soku żołądkowego i zwiększa jego kwasowość, wpływając niszcząco na stan układu pokarmowego;
- niekorzystnie wpływa na pracę mózgu i serca;
- zbyt częste stosowanie napojów energetycznych w pierwszej kolejności uderza w układ sercowo-naczyniowy, a efektem tego mogą być częstoskurcze, spadki ciśnienia;
- ponadto warto pamiętać, że wielość substancji chemicznych zawartych w napojach energetycznych w dużym stopniu obciąża wątrobę;
- napoje energetyczne, przede wszystkim obniżają pH jamy ustnej i powodują rozpuszczanie szkliwa. Z czasem, staje się ono coraz mniej trwałe, przez co bakterie, bez przeszkód mogą wnikać w głąb miazgi zębowej, doprowadzając do powstania próchnicy. Duże ilości wypijanych energetyków, mogą ostatecznie spowodować utratę zębów;
- przyjmowanie dużej dawki kalorii w postaci węglowodanów prostych może doprowadzić do otyłości i cukrzycy;
- napoje energetyzujące poprzez dużą zawartość kofeiny i możliwość jej przedawkowania, mogą powodować: pobudliwość, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe. Według WHO nadmierne spożycie kofeiny może wiązać się także z zaburzeniami umysłowymi i zaburzeniami w zachowaniu.
- kolejnym minusem spożywania napojów energetyzujących jest skrócenie czasu snu i pogorszenie jego jakości, co prowadzi do przemęczenia i osłabienia organizmu. Dotyczy to głównie dzieci w wieku szkolnym. U tych dzieci odnotowano spadek aktywności na zajęciach, co przełożyło się na negatywne wyniki w nauce oraz zaburzenia nastroju.

Reasumując, napój energetyzujący, który z założenia miał dać siłę do nauki, przyniósł zupełnie odwrotny efekt. Dlatego też, warto podkreślić jeszcze raz, że napoje energetyczne przeznaczone są wyłącznie do spożycia przez osoby dorosłe.

Krótkotrwały „zastrzyk energii” w postaci napoju energetyzującego nie może być obojętny dla organizmu człowieka. Otóż po przypiływie energii może pojawić się nagłe osłabienie, senność, znużenie i apatia. Nic nie trwa wiecznie. Napoje energetyzujące to „bogactwo” wszelkich sztucznych dodatków, które nie są korzystne dla człowieka, a częste ich spożycie może przyczynić się do rozwoju wielu chorób.

Jak rozmawiać z dzieckiem?

1. Wytłumaczmy, jak działają energetyki w czasie i dlaczego tak szybko uzależniają

10 minut po spożyciu - zawartość energetyka dostaje się do krwiobiegu;

45 minut po spożyciu - dostajemy energię, jesteśmy pobudzeni, skupieni, pełni energii i mocy. Możemy góry przenosić!

Godzina po spożyciu - poziom cukru i kofeiny w naszej krwi zaczyna spadać, czujemy odpływ energii - i tak się będzie działo przez najbliższe kilka godzin - mimo tego, że substancja wciąż będzie krążyła w naszym organizmie. Pojawia się zmęczenie,

brak energii, rozdrażnienie. Zwykle zmęczenie odczuwane godzinę po wypiciu energetyka jest większe niż to przed wypiciem;

12 godzin po spożyciu - nasz organizm pozbywa się kofeiny;

12-24 godziny po spożyciu - następują objawy odstawienia - boli nas głowa i zaczynamy czuć rozdrażnienie i stany lękowe.

Po mniej więcej 7-12 dniach picia codziennie chociaż 1 puszki energetyka, organizm przyzwyczaja się do substancji, więc po wypiciu puszki nie będzie odczuwał już takiego przypływu energii jak za trzecim czy czwartym razem. Dlatego właśnie młodzież pije go coraz więcej i więcej, na jednej puszcze nie kończąc.

2. Ustalmy jasno panujące zasady

Nie możesz pić energetyków. Nie pij energetyków. Nie kupię ci energetyka. Nie godzę się na to, żebyś piła energetyki.

Opowiedzieć o składzie, o tym, jak poszczególne składniki działają na nasz organizm, jaka jest różnica między osobą dorosłą a osobą, która się cały czas się rozwija i rośnie. Poruszmy temat składu chemicznego poszczególnych substancji, ich pH oraz zastosowania w życiu codziennym. Myślę, że uświadomienie właśnie w taki sposób młodzieży, a nie bezsensowne mówienie „nie bo nie” powoduje wykształcenie własnych opinii na dany temat – w tym wypadku napojów energetycznych.

3. Uświadommy, że pijąc energetyki wpada się w błędne koło zmęczenia

Zbyt duża ilość energetyków może powodować problemy ze snem, w efekcie czego organizm nie regeneruje się wystarczająco. Człowiek od rana jest zmęczony, więc ratuje się kolejną porcją energetyków. A w związku z tym, że im więcej ich pije, tym mniej „dodają skrzydeł”, trzeba ich pić coraz więcej, co oznacza jeszcze większą porcję cukru, kofeiny i tauryny do organizmu, czyli jeszcze większe problemy ze snem, relaksem i poczuciem spokoju.

4. Przedstawmy zdrowe sposoby na energię

Przekonaj dziecko, że istnieje dużo innych, naturalnych sposobów na dodanie sobie energii. Aby czuć się dobrze należy:

- porządnie się wyspać,
- dobrze się odżywiać - szczególnie pomogą m.in. buraki, imbir, orzechy, zielone warzywa, owoce, sok pomarańczowy, gorzka czekolada,
- ważne jest by ograniczać czas przed monitorem komputera,
- dbać o codzienną dawkę ruchu, spacer, choćby krótka gimnastyka.

Gdy dziecko spyta: jak to więc możliwe, że tak szkodliwy środek ma się tak dobrze i jest tak popularny i łatwo dostępny, odpowiedź jest jedna. Jeżeli nie wiadomo, o co chodzi, chodzi o pieniądze. Nie dokładajmy do tego biznesu. Zwłaszcza kosztem naszych dzieci.

Pamiętajmy: zdrowie mamy tylko jedno.

Źródła:

1. <https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/napoje-energetyczne-energetyzujace-sklad-i-wlasciwosci-czy-energetyki-szkodza-aa-JCZq-kyHZ-oRSz.html>

2. <https://www.gov.pl/web/psse-siemiaticze/czym-sa-napoje-energetyczne-jak-dzialaja-na-organizm-dzieci-i-mlodziezy>

3. <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/napoje-energetyzujace-znaczącym-zródłem-kofeiny-w-dziecie-dzieci/>