



Снилось мне я на гвоздях,
 Словно йог, лежу.
 А потом кажу кулак
 злобному ежу.
 Непонятно, где
 Тут конкретика?
 С вечера я был рабом
 энергетика...

Много снилось в эту ночь
 Мне забавных мест,
 А под утро вёз меня
 Скорый красный крест.
 Белого король я билетика:
 Вот вам слабый алкоголь
 энергетика.

**Помни:
 красивая реклама
 не равно полезно**

Будьте здоровы!



Буклет подготовила
 Галимова Анастасия
 Руководитель
 Фаизова М.Р.

МАОУ «Лицей г.Усинска
 Адрес: ул. Строителей, 10
 Телефон: 882144-42107

2024



Береги здоровье смолоду



**Живи бодро
 без энергетиков!**

Живи бодро без энергетиков!



которая сохраняется несколько часов, но последствием может стать резкое ухудшение. Это бессонница, подавленность, мигрень, потеря ориентации.

Каждый энергетический напиток газированный, что провоцирует кариес, увеличивает уровень сахара в крови, понижает защитные силы иммунной системы организма.

Вред энергетических напитков заключается в следующем:

1. Их употребление повышает артериальное давление.
2. Сам напиток не дает бодрящей энергии организму, он работает за счет личных запасов, которые организм берет сам у себя же.
3. Последствия приема энергетиков - раздражительность, расстройство сна, депрессия.
4. Кофеин способен вызывать привыкание.
5. Повышенное содержание витамина В в энергетиках увеличивает сердечный ритм и провоцирует дрожь конечностей.

Возможные последствия употребления энергетических напитков:

1. Смертельные случаи из-за инфаркта миокарда.
2. У беременных женщин употребление энергетиков может вызвать тахикардию, повышением артериального давления, головную боль.
3. Судороги.
4. Аритмия, мигрень.
5. Диарея и продолжительная рвота.

6. Потеря работоспособности и концентрации внимания.

Никогда **нельзя** смешивать энергетики с алкоголем, так как это усилит отравляющий эффект спиртных напитков на организм.

Нельзя употреблять энергетики после физических занятий, чтобы не давить на сердце, которое уже и так работает на высоких частотах.

Чем больше энергетиков было употреблено, тем больше времени нужно для восполнения резервов организма.

Можно перейти на более здоровую альтернативу — так называемые природные энергетики. Тот же кофеин содержится в зелёном чае. Помимо зелёного чая в течение дня необходимо пить простую воду, а также можно употреблять какао и натуральный шоколад.

По материалам интернет



**Все здоровые люди
любят жизнь**

Состав у всех энергетических напитков один и тот же, все они богаты содержанием:

1. Кофеина — вещества, которое направлено на стимуляцию работы нашего головного мозга. Под воздействием кофеина сокращения сердечной мышцы повышаются во много раз
2. Таурина — вещества, которое является мощным антиоксидантом, направленным на ускорение обмена веществ в организме
3. Матеина — вещества, направленного на снижение веса и притупление чувства голода
4. Фениланина - вещества, которое значительно улучшает вкусовые качества напитка

Однако, совокупность этих веществ оказывает **отрицательное влияние** на отдельные органы и системы нашего организма, а также происходят необратимые изменения на уровне центральной нервной системы.

Влияние энергетиков на организм человека изучено. Первые эффект - это бодрость,