ВЫБИРАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ:

- ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ВЗБОДРИТЬСЯ, ТО МОЖНО ВЫПИТЬ ОДНУ-ДВЕ ЧАШКИ КОФЕ ИЛИ ЧАЯ С САХАРОМ, ДОБАВИВ ЛИМОН ИЛИ ИМБИРЬ.

- ЕСЛИ НЕОБХОДИМО УТОЛИТЬ ЖАЖДУ, ТО ВЫБИРАЙТЕ МОРС, КОМПОТ, ХОЛОДНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ!

МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЫЕ НАПИТКИ!

ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ, НАХОДЯЩИЕСЯ В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ ИНТЕРНЕТ

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ДОСТУПНО В Google Play

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ВОЛГОГРАДСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКАХ

(ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ШКОЛЬНИКОВ)

ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ

МНОГИЕ ДЕТИ И НЕКОТОРЫЕ РОДИТЕЛИ ВОСПРИНИМАЮТ ЭНЕРГЕТИКИ КАК ОБЫКНОВЕННЫЙ ЛИМОНАД. ОНИ ЗНАЮТ, ЧТО В СОСТАВ ВХОДЯТ "ПОЛЕЗНЫЕ" ИНГРЕДИЕНТЫ, НО НЕ ЗНАЮТ В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ!

КОФЕИН – ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ВСЕХ ЭНЕРГЕТИКОВ. В ОДНОЙ БАНКЕ ОБЪЕМОМ 300 МИЛЛИЛИТРОВ ОГРОМНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ КОФЕИНА КАК В ДЕСЯТИ ЧАШКАХ КОФЕ, ЭТО СИЛЬНЫЙ УДАР ПО НЕРВНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ.

ТАУРИН – ВТОРОЙ КОМПОНЕНТ ЭНЕРГЕТИКА. В БОЛЬШИХ ДОЗАХ ВЫЗЫВАЕТ ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ЕЁ ИСТОЩЕНИЕ!

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ЗАПРЕЩЕНЫ В РЯДЕ СТРАН НАПРИМЕР, ВО ФРАНЦИИ, ДАНИИ, НОРВЕГИИ.
ОНИ ПРОДАЮТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКАХ.

МНОГИЕ РЕГИОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬНО ОГРАНИЧИЛИ ПРОДАЖУ ЭНЕРГЕТИКОВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ОБОГАЩАЮТСЯ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭКСТРАКТА ГУАРАНЫ И ЖЕНЬШЕНЯ, КАРНИТИНА, ГЛЮКУРОНОЛАКТОНА И ВИТАМИНОВ. СОДЕРЖАНИЕ ИХ В НАПИТКЕ ПРЕВЫШАЕТ СУТОЧНЫЕ ДОЗЫ.

ПРИ РЕГУЛЯРНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ В БОЛЬШИХ ДОЗАХ (ДВУХ И БОЛЕЕ БАНОК) ОНИ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

– ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА В ВИДЕ РВОТЫ И ДИАРЕИ , ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ,

– НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ, СУДОРОГИ, ДЕПРЕССИЯ, ОПУХОЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА),

– СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, АРИТМИИ, ИНОГДА ВНЕЗАПНАЯ ОСТАНОВКА СЕРДЦА),

– ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ (РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА, ОЖИРЕНИЯ),