**Чи можна пити енергетики дітям?**

Кілька років тому в моду увійшли енергетичні напої. Росту популярності цих напоїв сприяє заманлива реклама, привабливий дизайн упаковки, відсутність заборони продажу дітям.

Енергетиками називають безалкогольні та слабоалкогольні газировані напої, які містять в собі стимулюючі біологічно активні речовини. Виробники даних напоїв стверджують, що енергетики здійснюють стимулюючу дію на організм, підвищують фізичну та розумову працездатність. Проте, дія енергетиків заклечається в тому, що він не надає енергію організму ззовні, а змушує клітини тіла віддавати останнє. Відбувається певний обман, людина наповнюється енергією, їй здається, що вона повна сил та енергії, але насправді її стан наближується до виснаження. Що тоді вже говорити про вплив на дитячий організм?

**Виробники енергетичних напоїв пишуть, що вони здатні стимулювати центральну нервову систему людини. Та чи вони є безпечними?** Такі напої містять або чистий кофеїн, або продукти, що містять його (екстракти гуарани, чаю або мате). Іноді виробники приховують кофеїн під іншими словами – матеїн, теїн.

Норма вживання кофеїну – **300 міліграмів**, а в середньому 100 грамів такого напою містить **30 міліграмів кофеїну**. Таурин, що останнім часом використовують як замінник кофеїну, є безпечнішим при дотриманні рекомендованої дози (до 3 грамів на добу), він не викликає побічних ефектів.

Енергетичні напої нічим не допомагають. Все тому, що збудливий ефект має нестійкий характер і сумнівно може допомогти для "підзарядки мозку".

Як енергетичні напої впливають на психіку

Енергетики можуть зменшувати сонливість, але якщо ви виснажені, то все одно досить швидко заснете. У поєднанні з алкоголем енергетичні напої можуть призвести до надмірного збудження та виснаження нервової системи.

Дослідження, що проводилися в Канаді, показують, що **енергетичні напої призвели до таких наслідків**:

• 24,7% людей повідомили про прискорене серцебиття

• 24,1% – про труднощі зі сном

• 18,3% – скаржилися на головний біль

• 5,1% повідомили про нудоту, блювання або діареї;

• 5% звернулися за медичною допомогою;

• 3,6% відчули біль в грудях;

• 0,2% повідомили про судоми.

У світі щорічно фіксуються кілька випадків смертельних випадків, пов’язаних з вживанням енергетичних напоїв. На даний час енергетики повністю заборонені в Данії, Турции, Норвегії, Уругваї и Ісландії, а також в декількох штатах США, в ряді країн обмежений продаж для дітей.

Дітям до 18 років, у багатьох страх не рекомендовані ці напої. Так само людям, схильним до тривоги, вагітним жінкам, матерям, що годують, людям з безсонням.

Отже, доки енергетичні напої є у вільному доступі для дітей, основну відповідальність за збереження їх здоров’я несуть батьки. Адже турботливі мами та татусі не тільки проконтролюють витрачання кишенькових коштів їхніми чадами, а і будуть стежити за проведенням дозвілля дітьми, роз’яснять небезпеку та негативний вплив енергетиків на їхні молоді ще несформовані організми.