



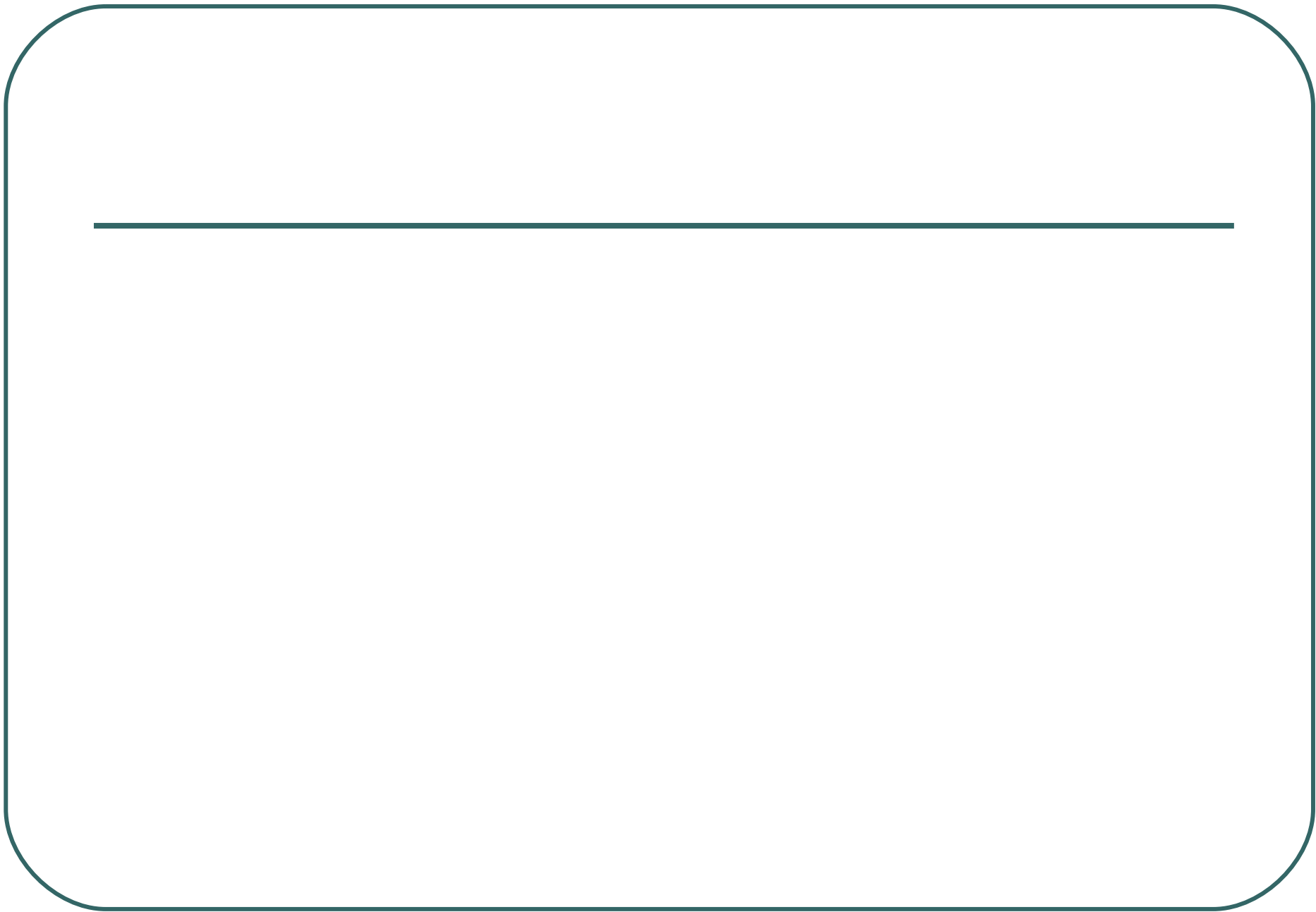
● —

● —

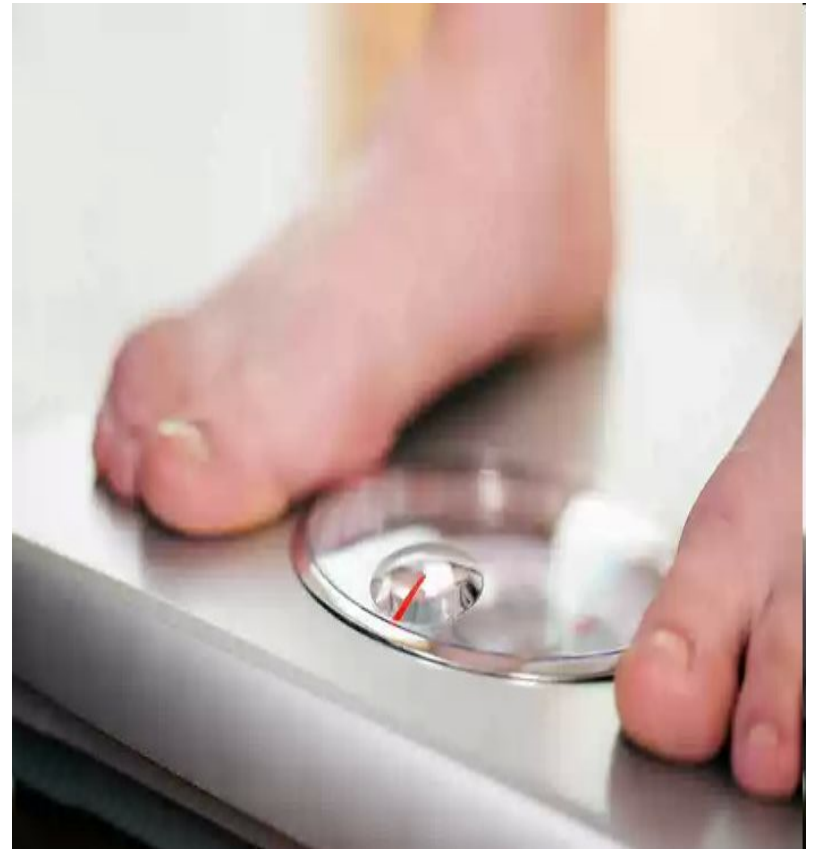
Кофеин - его содержат все энергетические напитки без исключения. Кофеин стимулирует деятельность ГОЛОВНОГО МОЗГА.



*Значения для кофе и чая широко варьируются в зависимости от сорта и способа приготовления.



выдержка из
южноамериканского
зелёного чая "матэ",
заглушает чувство
голода и помогает в
снижении веса.



лекарственные
растения
тонизирующего
свойства,
способствуют
очищению печени и
выведению из
клеток молочной
кислоты.



нормализуют
работу нервной
системы и
ГОЛОВНОГО МОЗГА.



**принимает участие в
обмене липидов,
улучшает
энергетические и
обменные
процессы, входит
в состав жёлчных
кислот**



● —

● —

● —

-
- **В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.**



- **Сам энергетический напиток не насыщен энергией, а вытягивает её из внутренних резервов человеческого организма.**





- **Витамин "В", содержащийся в энергетическом напитке вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.**



- При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.



- Нельзя смешивать энергетический напиток с алкоголем, кофеин повышает давление, а в связке с алкоголем его эффект усиливается. Примером такого жёсткого нарушения может быть ныне выпускаемый напиток "Ягуар" - крайне экстремальная вещь, особенно опасная для людей с нездоровым сердцем.



-
- очищенная питьевая вода
 - таурин
 - сахар
 - лимонная кислота
 - цитрат натрия
 - фосфат калия
 - D-рибоза
 - L-карнитин
 - кофеин
 - витамин С
 - ароматизатор



-
- нарушение работы сердца,
 - расстройство пищеварительной системы,
 - нарушение работы гормональной системы (из-за стимуляции выброса гормонов в кровь),
 - нарушение электролитного баланса в организме.
 - привыкание



-
- Таурин
 - Кофеин
 - Аскорбиновая к-та
 - Никотиновая к-та
 - Пантотеновая к-та
 - Фолиевая к-та
 - Пиридоксин



- **Энергетические напитки ни в коем случае нельзя употреблять беременным женщинам, детям и подросткам.**



●

- По словам медиков, энергетические напитки являются витаминным заменителем кофе, и не более того, к тому же, куда более вредным. Поэтому решайте сами, что лучше. Может быть, чай с шоколадкой по старинке ничуть не хуже?



