

Energiniai gėrimai plačiau paplito apie 2000 metus. Prekybos centruose galima rasti apie 15 rūšių energinių gėrimų. Parduotuvių lentynose energiniai gėrimai sudėti greta gaiviųjų. Neretai pirkėjai juos ir laiko gaiviaisiais, nors iš tikro taip nėra.

Energinis gėrimas – tai nealkoholinis gėrimas, kurio sudėtyje yra tonizuojamųjų ar stimuliuojamųjų medžiagų (kofeino, guaranino, taurino, gliukuronolaktono, ginkmedžio ekstrakto, B grupės vitaminų ir kt. medžiagų).

Energinių gėrimų sudėtis

Kofeino yra visuose be išimties energiniuose gėrimuose. Jis tiesiogiai veikia galvos smegenis, didina fizinį aktyvumą. 100 mg kofeino stimuliuoja protinį aktyvumą, tačiau iš karto pavartojus daugiau kaip 200 mg smarkiai veikiama širdies ir kraujagyslių sistema. Kofeinas veikia ir kvėpavimą – pradeda kvėpuoti greičiau ir giliau. Jis didina arterinį kraujospūdį, veikia kaip šlapimo varomoji priemonė. Per didelis kofeino kiekis vargina organizmą, dažnina kvėpavimą, širdies kraujagyslės išsiplečia, o smegenų – susiaurėja, sutrinka širdies ritmas. Išgėrus kavos arba stiprios arbatos, kofeino poveikis trunka 1-2 valandas, o energinių gėrimų – 3-4 valandas, ir per 3-5 valandas iš organizmo pašalinama tik pusė juose esančio kofeino. Pavartojus daugiau kaip 200 mg kofeino gali pasireikšti nemiga, galvos skausmas, padažnėti pulsas, ištikti aritmija, pykinimas.

Vienoje energinio gėrimo skardinėje vidutiniškai būna nuo 400 iki 1000 mg taurino. Tai aminorūgštis, kuri kaupiama raumenyse. Taurinas varo šlapimą, skatina smegenų veiklą, stiprina imunitetą. Dviejose energinio gėrimo skardinėse esantis taurino kiekis maždaug 500 kartų viršija normą. Tokių didelių taurino koncentracijų poveikis žmogaus organizmui nėra ištirtas.

Energiniuose gėrimuose yra ir karnitino. Tai sudedamoji žmogaus ląstelių dalis, skatinanti riebalų rūgščių oksidaciją. Karnitinas padeda funkcionuoti širdžiai, inkstams ir kepenims. Jis greitina medžiagų

apykaitą ir mažina raumenų nuovargį. Sveikam žmogui nereikia per didelio papildomo karnitino kiekio, nes per daug stimuliuojama ląstelių energinių sistemų veikla, gaminasi didesnis toksinių molekulių kiekis.

Į energinius gėrimus dedama ir kt. tonizuojamųjų medžiagų. Tai vaistinis augalas kampuotoji pupenė, kitaip dar vadinamas guaru. Jos lapai naudojami medicinoje: jie šalina iš raumenų audinio pieno rūgštį, mažina fizinio aktyvumo metu patiriamą skausmą, užkerta kelią aterosklerozei ir valo kepenis. Ši medžiaga naudojama maisto pramonėje kaip stabilizatorius, taip pat sprogmenims gaminti.

Guaraninė paulinija (guarana) turi medžiagos, kuri, skirtingai negu kofeinas, veikia lėtai, tačiau jos poveikis 2,5 karto stipresnis už kofeino. Energiniai gėrimai su dideliu guaranino kiekiu gali sutrikdyti normalias įvairių organų funkcijas.

Daugelyje energinių gėrimų būna gliukuronolaktono. Gamintojai teigia, kad gerdami energinius gėrimus su šia medžiaga, būsite ne tik energingi ir žvalūs, bet ir apsisaugosite nuo vėžio, tačiau mokslinių įrodymų apie tokias stebuklingas šios medžiagos savybes nėra.

Į energinius gėrimus dedama ženšenio, kuris pasižymi tonizuojamuoju poveikiu. Vartojamas didesniais kiekiais didina arterinį kraujospūdį, gali sukelti svaigulį.

Dažniausiai energiniuose gėrimuose būna B grupės vitaminų, būtinų nervų sistemos veiklai, tačiau nenustatyta, kad didelės B grupės vitaminų dozės pagerintų žmogaus protinius gebėjimus ar padidintų darbingumą. Reikia atkreipti dėmesį, kad didelės B grupės vitaminų dozės gali sukelti širdies ritmo sutrikimus, rankų, kojų drebulį bei alergiją.

Energinių gėrimų poveikis

Pagrindinės energinių gėrimų sudedamosios dalys – kofeinas, taurinas, karnitinas, guaraninas, ženšenis, ginkmedžio ekstraktas, B grupės vitaminai,

gliukozė, konservantai, atskirai paėmus, gal ir nekeltų labai didelio pavojaus sveikatai, bet blogiausia yra tai, kad visų šių medžiagų koncentracijos energiniuose gėrimuose yra labai didelės. Be to, praktiškai nenustatyta, kokį poveikį sveikatai turi visų šių medžiagų ir kofeino sąveika. Ypač pavojinga maišyti energinius ir alkoholinius gėrimus. Pavartojęs jų kartu žmogus tarsi nejaučia savo girtumo, nesijaučia toks pavargęs ir nekoordinuotas, koks iš tikrųjų yra, ir vartoja dar daugiau alkoholio. Taip atsiranda didesnė priklausomybės rizika. Po tokio kokteilio neretai linksminamasi kiaurą naktį, tačiau organizmas išsekintas kur kas labiau. Ši pavojinga būseną gali sukelti šoką ar net širdies smūgį.

Energiniuose gėrimuose esantys konservantai, dažikliai, saldikliai pavojingi alergiškiems žmonėms. Juose esančios gliukozė, sacharozė, fruktozė, dekstrozė, angliarūgštė veikia skrandį, gali sukelti virškinimo problemų jautresnę virškinimo sistemą turintiems žmonėms.

Nors iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad energinių gėrimų paskirtis teikti žmogui energijos, iš tikro jie tik panaudoja organizmo energijos rezervus, padeda ją išsiurbti iš organizmo. Šios medžiagos ima mūsų pačių organizmo energiją, tad kuri laiką pavartojus šių gėrimų, energijos atsargos išsenka. Žmogus pradeda jausti nuovargį, susierzinimą, negali užmigti, gali išsivystyti net depresija. Tada organizmas vėl reikalauja pasipildyti tokiu būdu „energijos“ ir taip išsivysto net priklausomybė šiems gėrimams.

Energiniai gėrimai sekina nervų sistemą, ypač neigiamai veikia vaikų ir paauglių psichikos sveikatą, kuri yra labiau pažeidžiama, nei suaugusio žmogaus. Energetinių gėrimų stimuliuojančios medžiagos ne tik padidina ir taip didesnę vaikų bei paauglių aktyvumą, bet gali sukelti net agresiją ar smurto protrūkius.

Energiniai gėrimai netinka ir sportuojantiems žmonėms, nes jų kraujospūdis po treniruočių ir taip būna padidėjęs, tad papildomai jo stimuliuoti energiniais gėrimais nereikia. Kofeinas išstumia iš

organizmo kalcį ir geležį. Aktyviai sportuojant netenkama daug skysčių, tačiau geriant energinį gėrimą per treniruotę ar po jos, ne atkuriami prarasti skysčiai, o jų net daugiau netenkama, nes kofeinas pasižymi šlapimo varomuoju poveikiu. Su skysčiais netenkama magnio ir kitų mikroelementų, kurių ypač reikia normaliai širdies funkcijai.

Energinių gėrimų negalima gerti nėščioms moterims, vaikams, paaugliams, pagyvenusiems asmenims, asmenims, turintiems padidėjusį kraujospūdį, sergantiesiems širdies ir kraujagyslių ligomis, glaukoma, žmonėms kenčiantiems nuo miego sutrikimų.

Jeigu vis tik nusprendėte neatsisakyti...

Ribokite jų kiekį. Išgėrus daugiau padažnėja pulsas, didėja fizinis aktyvumas, nervingumas, nuovargis, gali sutrikti miegas, nuotaika.

Energiniuose gėrimuose esantys vitaminai negali atstoti vitaminų, natūraliai gaunamų su maistu ar maisto papildais.

Jeigu sergate širdies ar kraujagyslių ligomis, jei jūsų kraujospūdis padidėjęs, šiuos gėrimus vartoti griežtai draudžiama.

Išgėrus energinio gėrimo, gerti kitų kofeino turinčių gėrimų (kavos, arbatos) negalima, nes tikėtina, kad viršysite leistiną dozę. Svarbu nepamiršti, kad kofeinas sukelia priklausomybę.

Prisiminkite, kad B grupės vitaminai, kurių gausu energiniuose gėrimuose, verčia tankiau plakti širdį, gali sukelti rankų ir kojų drebulį.

Jeigu lankote kurios nors sporto šakos treniruotes, turėtumėte prisiminti, kad po treniruotės, kurios metu ir taip netenkama daug skysčių, šių gėrimų vartoti negalima.

Negalima energinių gėrimų maišyti su alkoholiu. Kofeinas didina arterinį kraujospūdį, o alkoholis jo poveikį dar labiau sustiprina. Žmogui gali prasidėti hipertentinė krizė.

Nereikėtų pamiršti ir to, kad dažnai geriant energinius gėrimus nukenčia dantys.



Leidinyas skirtas mokinių tėvams. Juo siekiama parodyti kokią įtaką žmogaus, ypač jauno, sveikatai daro energiniai gėrimai.

Parengė

Danguolė Šulienė

Valstybinio psichikos sveikatos centro

Priklausomybės ligų skyriaus

Vyriausioji specialistė

Parko g. 15, Vilnius

Tel. (8 5) 249 9976

www.vpsc.lt

Energiniai gėrimai