

# ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ



ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Ленинградской области»

отдел юридического обеспечения  
и работы по вопросам  
защиты прав

## ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

г. Санкт-Петербург, ул. Ольминского, д. 27, каб. 209,

(M) ст. метро Елизаровская

тел. 8 (812) 448-05-46, 448-05-11

e-mail: [zpp@cgelo.ru](mailto:zpp@cgelo.ru)

сайт: [www.cgelo.ru](http://www.cgelo.ru)



Как видите, аргументов «против» больше, чем аргументов «за». И все же, вполне возможно, в вашей жизни может наступить момент (надемся, разовый), когда вы почувствуете необходимость выпить баночку энергетика. В таком случае ознакомьтесь с правилами употребления тоников, помогающими не нанести своему любимому организму вред.

### Правила употребления

- Не превышайте суточную дозу кофеина – это примерно две баночки среднестатистического энергетика. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.

- По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.

- Не употребляйте напитки после занятий спортом – и то, и другое повышает давление.

- Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

- Кофеин выводится из крови через 3–5 часов, да и то неполноценно. Поэтому смешивать в течение этого времени тоник и другие кофеинсодержащие напитки (кофе, чай) нельзя – вы можете сильно превысить допустимую дозу.

- Многие напитки очень калорийны. Если вы употребляете энергетик в спортзале, пейте их только до тренировки. Если в ваши планы входит лишь восстановить силы, а худеть вы не собираетесь, можете употреблять такие тоник и до, и после занятий.

- Нельзя смешивать тоник с алкоголем (как часто делают, например, посетители ночных клубов). Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека запросто может наступить гипертонический кризис.

Специалисты в области здоровья и медицины утверждают, что тоник – не больше, чем витаминизированные заменители кофе, только более опасные для здоровья. А фруктовые соки и глюкоза, содержащаяся во многих продуктах, способны вознести наш дух до таких же высот. Так что решать, употреблять тоник или нет, предстоит вам. Но вот повод без удержаний совести выпить чашку кофе с любимой шоколадкой (вместо тоника) теперь у нас есть!

## Энергетические напитки: вред или польза?

- Консультационные услуги по вопросам защиты прав потребителей.
- Составление исков, претензий, иных документов по вопросам потребительского законодательства;
- Анализ проектов договоров в сфере потребительского законодательства, разработка проектов договоров.
- Досудебная и судебная подготовка.
- Проведение обучающих семинаров для физических и юридических лиц по вопросам потребительского законодательства.

ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Ленинградской области»



Энергетические напитки - сравнительно недавнее изобретение человечества. Хотя их составляющие используются в качестве бодрящих еще с тех пор, когда до изобретения алюминиевых банок оставались века. Кажется, изобретение энерготоников – панацея для студентов в период сессии, работников в дни дед-лайна, идущих на рекорд фитнесистов, уставших водителей и посетителей ночных клубов и всех, кто очень устал, но должен продолжать находиться в бодром состоянии духа и тела. Выпил баночку – и ты уже не kloeshь носом, а можешь продолжать снова и снова...

Производители утверждают, что их напитки приносят только пользу и выпускают все новые и новые разновидности. Если все так радужно, почему законодатели пытались выпустить закон, ограничивающий распространение чудо - напитка? Давайте разберемся.

### Состав

**Кофеин.** Его содержат все без исключения "энергетики". Действует как стимулятор: 100 мг кофеина стимулируют умственную деятельность, 238 мг повышают сердечную сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить как минимум три банки, но производители "энергетиков" рекомендуют употреблять не более 1-2 банок в день.

**Таурин.** Одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина. Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.

**Карнитин.** Это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.

**Гуарана и женьшень.** Лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Листья гуараны применяются в медицине: они выводят из мышечных тканей молочную кислоту, уменьшая боль при физических нагрузках, препятствуют возникновению атеросклероза и очищают печень. Медики, впрочем, считают, что возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшеню, не подтверждены исследованиями.

**Витамины группы В.** Необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга в частности. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то

еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков.

**Мелатонин.** Содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.

**Матеин.** Вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая матэ. Экстракт вечнозеленого дерева *Pelex Paraguaiensis* помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса.

### Факты «За»:

- Если вам просто необходимо взбодриться или активизировать работу мозга, энергетики отлично подходят для этих целей.

- Вы можете найти напиток соответственно своим потребностям. Энерготоники делятся на группы для людей с разными потребностями: в одних больше кофеина, в других — витаминов и углеводов. "Кофейные" напитки подходят заядлым трудоголикам и студентам, которые работают или занимаются по ночам, а "витамино-углеводные" — активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.

- В энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза. О пользе витаминов говорить не приходится. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.

- Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетиков – 3-4. Кроме того, почти все энергетики газированные, что ускоряет их воздействие – это третье отличие от кофе.

- Упаковка позволяет употреблять энергетики в любых ситуациях (танцпол, автомобиль), что не всегда возможно с тем же кофе или чаем.

### Факты «против»:

- Напитки можно употреблять строго дозировано. Максимум – 2 банки в день. В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.

- Во Франции, Дании и Норвегии "энергетики" запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством.

- Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

- Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.

- Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомечно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя взаймы. Долг, разумеется, рано или поздно придется возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

- Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

- Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.

- Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

- Любителям фитнеса стоит запомнить, что кофеин - хорошее мочегонное средство. А значит, употреблять напиток после тренировки, во время которой мы теряем воду, нельзя.

- В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

- Тоники содержат таурин и глюконолактон. Содержание таурина в несколько раз выше, чем во всех остальных продуктах, количество глюконолактона, содержащегося в двух банках, может почти в 500 раз (!) превышать дневную дозу этого вещества. Как эти компоненты работают в таких дозах в нашем организме, неизвестно даже ученым. Непонятно, как они взаимодействуют и с кофеином. Именно поэтому эксперты Научного комитета по пище Европейского союза официально заявляют, что безопасность использования в таких дозах таурина и глюконолактона не установлена и для этого необходимы дальнейшие изучения.