

Energii tyk

Napoje energetyzujące od lat zyskują na popularności. Są sposobem na senność, zmęczenie lub znużenie. Mają dodać energii i pobudzić umysł do działania, ale czy na pewno są skuteczne i czy są bezpieczne dla naszego zdrowia?

Na początku warto powiedzieć, że „energy drinki” są produktem specjalnego przeznaczenia. Stworzono je z myślą o osobach, które wykonują wzmoczony wysiłek psychiczny lub krótkotrwały wysiłek fizyczny. Dla osób wykonujących długotrwały wysiłek fizyczny bardziej wskazane są tzw. napoje izotoniczne, które mają na celu wyrównanie poziomu wody i elektrolitów wydzielanych z organizmu wraz z potem. Uzupełniają też witaminy i sole mineralne oraz w niewielkim stopniu węglowodany. A napoje energetyzujące? Mają za sprawą obecności tauryny czy kofeiny zwiększyć szybkość reakcji i wydolność organizmu, przeciwdziałać zmęczeniu oraz przyspieszać metabolizm. Naukowcy jednak nie potwierdzają promowanego przez producentów działania i twierdzą, że składniki zawarte w tych napojach tylko blokują uczucie zmęczenia, nie likwidując jego przyczyn. Co gorsza, Polacy coraz częściej zastępują nimi poranną kawę. To swego rodzaju pułapka, ponieważ energetyki mają znacznie mniej kofeiny niż kawa, w dodatku jest to związek

syntetyczny, a tym samym trudniej przyswajalny. Napoje takie zawierają nawet 7 łyżeczek cukru w szklance. Co to oznacza? Po spożyciu takiego napoju poziom glukozy we krwi gwałtownie wzrasta, organizm zaczyna produkować insulinę aby ustabilizować sytuację, wtedy natychmiast powraca uczucie senności czy zmęczenia.

Niedawno Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) opublikował raport w którym zestawiono dane na temat spożycia napojów energetycznych w Europie. Wynika z nich, że około 30 proc. osób w wieku 18 – 65 lat spożywało energetyki, 12 proc. z nich wypijało 4 – 5 litrów tego napoju na miesiąc, 68 proc. młodzieży w wieku 10 – 18 lat, która została poddana badaniu przyznało, że spożywa napoje energetyczne, 12 proc. z nich spożywało je często, dając średnią 7 litrów na miesiąc. Alarmujący jest również wynik dzieci w wieku 3 – 10 lat, 18 proc. z nich przyznało się do picia napojów a 16 proc. z nich to stali konsumenci.

(red.)

ANNA JASIŃSKA-PIATEK
DIETETYK KLINICZNY CENTRUM MEDYCZNEGO VIMED



Napoje energetyczne, a właściwie energetyzujące (ponieważ mają na celu przede wszystkim zwiększyć aktywność psychofizyczną organizmu, a nie zaspokoić potrzeby energetyczne) i ich oddziaływanie na organizm człowieka budzą wiele wątpliwości. Nie bez powodu zakazano ich sprzedaży w Norwegii i Danii, a we Francji ich wprowadzenie

do obrotu wymaga specjalnego oznakowania dotyczącego szkodliwości i zgody Ministra Zdrowia. Należy pamiętać, że efektem spożycia dużej ilości kofeiny mogą być: uczucie nerwowości, niepokoju i rozdrażnienia, odwodnienie, ból głowy, wzrost ciśnienia krwi, zwiększone wydzielanie hormonu stresu, nadpobudliwość, nudności, biegunki, a w skrajnych przypadkach nawet zatrzymanie akcji serca. W dłuższej perspektywie czasowej rozwijając się może choroba wieńcowa, otyłość, problemy z pamięcią, osteoporoza, nerwica. Oczywiście, negatywne skutki spożywania energetyków nie wynikają jedynie z zawartej w ich składzie kofeiny.

W skład napojów energetycznych wchodzi także ogromne ilości witamin z grupy B, które niejednokrotnie przekraczają normę RDA (zalecane spożycie). Dodatek dużych ilości witamin do napojów energetycznych ma na celu przyspieszenie metabolizmu białek, a przez to przyspieszenie procesów regeneracyjnych w organizmie. Producenci energetyków nie badają jednak przyswajalności dodawanych przez siebie sztucznych odpowiedników witamin, w efekcie więc może się okazać, że witaminy te nie spełnią żadnej funkcji, ponieważ nie zostaną wykorzystane przez organizm. Z drugiej strony spożywanie witamin w większych dawkach niż zalecone ma także swoje konsekwencje. Dla przykładu przedawkowanie witaminy B12 może powodować powstawanie w organizmie stanów zapalnych i zaburzać pracę układu nerwowego. Czy spożycie napojów energetycznych jest więc korzystne dla zdrowia? NIE! Chcąc zwiększyć wydolność swojego organizmu, warto pomyśleć o tym wcześniej i zawczasu odpowiednio wzbogacić swoje menu w naturalne stymulatory, takie jak: sok pomarańczowy, gorzka czekolada, owoce guarany, zielona herbata czy yerba mate.

fot. Fotolia