**Отрава для подростков**

Энергетические напитки сегодня можно купить на каждом углу. Но это не значит, что они безопасны для здоровья. Почему энергетики не рекомендуется пить подросткам и в чем заключается их вред?

Напитки, которые выбирают молодые люди хорошо известны. Выбор этот частично вынужденный, он в значительной мере обусловлен рекламой, рассчитанной на не очень образованный, но зато очень широкий круг потребителей.

Любой врач скажет, что энергетические напитки противопоказаны людям, страдающим гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями, беременным женщинам, детям и подросткам.

По сути дела, потребление прохладительных напитков превратилось у подростков в своеобразный ритуал, знак возрастного, кастового отличия.

Энергетические напитки, вопреки своему названию, не «вливают» в организм новую энергию. Своим действием эти продукты обязаны компонентам, которые заставляют организм расходовать внутренние энергетические ресурсы в ускоренном темпе. В результате, выпив 1-2 банки энергетика, мы чувствуем, как проходит ощущение усталости и появляется жажда активности. Однако этот эффект длится недолго — от 3 до 5 часов. Потом же, как правило, чувствуется еще больший упадок сил и физическое истощение. Это вновь объясняется тем, что организм исчерпал свои ресурсы и нуждается в отдыхе для восстановления.

Энергетики небезопасны из-за высокого содержания кофеина. Как и всякий стимулятор, в большом количестве он истощает нервную систему, а со временем вызывает привыкание.

В отличие от взрослых, подростку достаточно всего одной баночки энергетического напитка, чтобы испытать на себе его побочные эффекты, к числу которых относится нервозность, тахикардия,  повышенное артериальное давление и психомоторное возбуждение.

Нет ничего в жизни важнее здоровья! Если ваш организм нуждается в отдыхе – позвольте ему такую роскошь! Если хочется пить – используйте чистую негазированную воду! Берегите себя!