

Да ли су „ред бул“, „гуарана“, бустер“, „хел“ енергетска или психоактивна пића?

Пише: Штаједем.рс

понедељак, 22 октобар 2018 09:30



Ненаспаваност због обавеза, умор од посла, захтеван испитни рок, исцпрљујући ноћни рад, тинејџерска журка... Много је ситуација и занимања које не толеришу мањак енергије. Да ли су енергетска пића решење?

На амбалажи свих енергетских пића ситним словима пише:

Не препоручује се деци млађој од 18 година, трудницама, дојиљама, особама са срчаним тегобама и особама преосетљивим на кофеин, не препоручује се конзумирање са алкохолом. Наглашен је и ограничен дневни унос.

Чињенице:

- Обично чоколадно млеко је "више енергетско" од енергетских пића (за 20-30%). Проверите сами податке нутритивних табела на исте количине (кЈ/кцал) ових производа; Воћни сокови су, по том питању, слични енергетским пићима;

- Енергетска пића углавном садрже синтетички кофеин. Кофеин је стимулатор ЦНС-а (централног нервног система) и у свету најраспрострањенија психоактивна супстанца. Једна лименка приближно садржи кофеина као и једна шољица кафе, али за разлику од кафе у којој је кофеин природан, у енергетским пићима је

Да ли су „ред бул“, „гуарана“, бустер“, „хел“ енергетска или психоактивна пића?

Пише: Штаједем.рс

понедељак, 22 октобар 2018 09:30

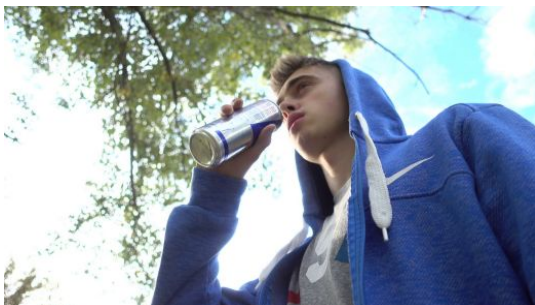
кофеин синтетички;

- Поједина енергетска пића садрже синтетички таурин (таурин је аминокиселина коју природно уносимо свакодневно исхраном и која је укључена у широк опсег биохемијских процеса у људском телу). Таурин се у високим концентрацијама налази у мозгу, срцу, мишићима и у крви. Особа тежине 70 килограма има у себи око 70 грама таурина инкорпорираног у свом телу. Нека енергетска пића имају 1 грам таурина по лименци;

- Енергетска пића најчешће садрже синтетичке витамине Б-комплекса који стимулишу ЦНС;

- Енергетска пића садрже екстракте који убрзавају рад срчаног мишића и повећавају крвни притисак (гуарана, жен шен (гинсенг), мака...);

- Лименка енергетског пића може садржати од 30% до чак 60% стандардних дневних потреба шећера.



Дакле, сва "енергичност" ових производа је скривена у синтетичким састојцима који стимулишу ЦНС (централни нервни систем) и "течном" шећеру који то подржава.

Енергетска пића НИКАКО не треба користити у циљу рехидратације (након дехидратације или након спортских активности).

Да ли су „ред бул“, „гуарана“, бустер“, „хел“ енергетска или психоактивна пића?

Пише: Штаједем.рс

понедељак, 22 октобар 2018 09:30

Једна лименка енергетског пића може садржати око 80мг кофеина. 200мг кофеина унетих путем енергетског пића организам препознаје као интоксикацију кофеином.

Ставови великог броја аутора су да употреба енергетских пића може изазвати аритмију, дијабетес, анксиозност, узнемиреност, раздражљивост, инсомнију, подрхтавање мишића, иритацију дигестивног тракта, поремећај равнотеже соли у организму, сметње у раду бубрега, зависност.

Поједине земље у свету разматрају забрану продаје ових производа малолетним особама.

Продаја енергетских пића у свету непрекидно расте. Доступношћу на сваком кораку, млађим категоријама је ова врста пића све више део навике и тренда.

Процењује се да ће до 2025. године, тржиште енергетских пића вредети око 85 милијарди долара.

([Штаједем.рс](http://штаједем.рс))

Посетите и [Фејсбук страницу](#) портала Шта једем