



ENERGETICKÉ NÁPOJE



Rizika spojená s konzumací energetických nápojů pro mladistvé:

- spotřeba jednoho nebo více energetických nápojů denně byla u dospívajících spojena s častějšími poruchami chování, spánku a exekutivních funkcí (tj. např. schopnost plánovat, rozhodovat se a řešit problémy) – vyvolány toxicitou nebo vysokými dávkami kofeinu
- obsah kofeinu je vyšší než v nápojích typu Coca cola – ohrožuje srdce a v kombinaci s alkoholem extrémně
- vysoký obsah kofeinu vede k poruchám spánku a také k úzkostným stavům
- dalšími negativními účiny jsou: třes, nervozita, nespavost, bušení srdce, trávicí problémy, bolesti hlavy, bolesti na hrudi a záchvaty
- vysokým obsahem cukru a nízkým ph poškozují zubní sklovinu a sliznice
- po vyčerpání vysoké dávky energie rychle poklesne hladina cukru v krvi, což způsobí následnou únavu a snížení mozkové aktivity

Chystá se legislativní úprava prodeje energetických nápojů mladistvým. Řeší se věková hranice 16 nebo 18 let

Zdroj:

<https://www.madio.cz/blog-rodic/nebezpeci-v-podobe-energy-drinku-a-alkoholu/>

<https://www.supertrenink.cz/proc-nepit-energeticke-napoje-a-to-ani-pred-cvicenim/>

<https://www.tydenikhrot.cz/clanek/lekari-zadaji-omezeni-prodeje-energetickych-napoju-deti-zdravi>

Obrázky:

<https://refresher.cz/111452-Energy-drinky-mohou-byt-i-zivot-ohrozujici-Nutricni-odbornici-vysvetluji-roc-je-jejich-cape-piti-nebezpecne>