**Napoje energetyczne**



**Amerykańscy naukowcy ostrzegają: napoje energetyczne mogą być niebezpieczne dla dzieci i młodzieży. Potencjalnie groźne skutki ich picia to głównie spowodowane nadmiarem kofeiny lub podobnych substancji palpitacje serca i udary, mogące nawet spowodować zgon.**

**Sieją spustoszenie**

W napojach energetycznych często można znaleźć składniki, potęgujące działanie kofeiny, a także substancje, które w organizmie dziecka mogą zrobić prawdziwe spustoszenie. - Po fatalnym wpływie na serce i układ krążenia, najbardziej obawiam się o wątroby dzieci i nastolatków, którzy sięgają po dopalacze. Te napoje to głównie kofeina i substancje chemiczne. Niedojrzały organizm nie umie ich jeszcze odpowiednio rozłożyć i wydalić. Dlatego boję się, że za kilka lat moi koledzy transpantolodzy i chirurdzy będą mieli pełne ręce roboty - ostrzega w serwisie eDziecko.pl pediatra Danuta Chrzanowska-Liszewska. - Zabraniamy dzieciom picia alkoholu i palenia papierosów,   
a zupełnie nie reagujemy, kiedy piją napoje energetyczne - dodaje ekspertka. Napoje mogą powodować m.in. palpitacje serca, nudności i biegunkę - wynika z raportu naukowców z Uniwersytetu Miami zawarli opublikowanego na łamach "Pediatrics". Podstawą raportu były dane rządowe, informacje grup interesów, literatura naukowa, artykuły prasowe i analiza konkretnych przypadków. Dlatego jego autorzy zalecają, żeby pediatrzy rutynowe pytali pacjentów i ich rodziców, czy sięgają po napoje energetycznych i za każdym razem odradzali ich stosowania. Zdaniem naukowców, napoje energetyczne powinny podlegać równie rygorystycznym regulacjom, co alkohol, wyroby tytoniowe i leki na receptę. Wskazują oni również, że w przypadku dzieci i młodzieży nie zdefiniowano dotąd bezpiecznych ilości napojów energetycznych. Nie ma też badań nad skutkami długotrwałego spożycia. **Modne wśród dzieci** Napoje te pojawiły się w USA ponad 20 lat temu i są tam najszybciej rozwijającym się sektorem rynku napojów - podkreśla agencja Associated Press. Oczekuje się, że w tym roku ich sprzedaż przekroczy 9 mld dolarów. Autorzy raportu zwracają uwagę, że z badań wynika, że po takie napoje regularnie sięga   
w USA jedna trzecia nastolatków i młodych dorosłych. W Polsce także napoje energetyczne są w modzie i niestety sięgają po nie coraz młodsze dzieci. Co piąty nastolatek spożywa takie napoje kilka razy w tygodniu - wynika z badań Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień. **Tymczasem naukowcy ostrzegają: spożywanie ich przez dłuższy czas prowadzi do uzależnienia   
i poważnych kłopotów ze zdrowiem!**

Dlatego tak ważne jest abyśmy zwracali uwagę na to, co piją nasze [dzieci.](http://www.fakt.pl/tag/dzieci)To szkodzi najbardziej:

**- Glukuronolakton** -  przyśpiesza wydalanie z organizmu szkodliwych substancji przemiany materii. Zbyt duże jego ilości działają halucynogennie jak narkotyk. Może wywoływać bóle głowy i powodować choroby wątroby.  
- **Inozytol** - działa uspokajająco, poprawia sprawność umysłową. Jednak pity   
w nadmiarze może pogorszyć wchłanianie wapnia, ponieważ substancja ta podwyższa poziom fosforu w organizmie. A to z kolei prowadzi do łamliwości kości.  
- **Tauryna**-  reguluje pracę serca, pobudza pracę mięśni. Ale nadmierne jej spożywanie prowadzi do ogólnego osłabienia organizmu i depresji. - **Kofeina** - pobudza układ nerwowy. Nadmierne spożywanie wywołuje nerwowość, nadpobudliwość, bóle brzucha, nudności, nadciśnienia, zawrotów głowy, bólów w klatce piersiowej, drętwienia kończyn.

*Źródło:* [*https://swiatiedukacjadziecka.blogspot.com/2017/01/napoje-energetyczne-dzieci.html*](https://swiatiedukacjadziecka.blogspot.com/2017/01/napoje-energetyczne-dzieci.html)