



Систематическое употребление энергетических напитков может вызвать зависимость. Без них человек через какое-то время достигает фазы истощения, испытывает вялость, слабость и ищет средство для снятия такого состояния. Чашка кофе здесь не поможет

Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомодно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя



Дополнительная информация на сайтах:

<http://www.sunhome.ru/journal/120081>
<http://www.womenhealthnet.ru/nutrition/172.html>
<http://zenslim.ru/content>



Одна банка напитка может содержать примерно от половины до целой суточной дозы витаминов. Поэтому медицинское ограничение на использование энергетиков — не более одной банки в сутки.

Есть расхожее мнение, что энерготоники вовсе не так эффективны, как их преподносит реклама и что они не оказывают особого действия на организм человека, есть упрямые факты, свидетельствующие об обратном.



• Ирландский баскетболист Росс Куни выпил три банки энергетического напитка и через несколько часов умер прямо во время тренировки.

Следствие по этому делу продолжается.

• Во многих странах (Франции, Дании и Норвегии) энерготоники считаются лекарственными препаратами, их можно купить только в аптеке или их производство запрещено (Германия).

• Шведская национальная комиссия расследует дело о смертях трех человек, спровоцированных употреблением напитков.
• Одна из погибших, танцевавшая на дискотеке девушка, вместе с алкоголем выпила две банки энерготоника и внезапно умерла от остановки сердца.

• Многие водители употреблявшие энергетические напитки в состоянии повышенного утомления, с целью продолжения движения, рассказывают о возникающих после этого галлюцинациях, что говорит о психотропном воздействии указанных напитков.

Кофеин выводится из крови через 3–5 часов, да и то наполовину. Поэтому смешивать в течение этого времени тоники и другие кофеин содержащие напитки (кофе, чай) нельзя – вы можете сильно превысить допустимую дозу.



Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем (что часто делают завсегдатаи клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие. Результат – малопривлекательная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.



Юношеская библиотека № 214

Часы работы:

Понедельник –пятница: 12.00-19.00

Суббота: 12.00-18.00

Воскресенье –выходной

Последний рабочий день каждого месяца - санитарный день

Наш адрес:

Город Москва ул. Саянская, д.7-А

Метро «Новогиреево»

Троллейбусы: 64,77

Автобусы: 617,247,659

Наши телефоны:

Абонемент (495)307-85-12

Читальный зал (495)300-15-51

Отдел искусства и психологии
(495)918-84-81

Biblioteka214.ru

Департамент культуры города Москвы
Управление культуры ВАО г. Москвы
ГБУК г. Москвы «Библиотека № 214 ВАО»

