

ENERGETYZERY

Amatorzy napojów energetyzujących chcą błyskawicznej poprawy swojej kondycji psychicznej i fizycznej. Chcą szybkiego dostarczenia organizmowi energii. Są bardzo popularne i łatwo dostępne wśród młodzieży.

To co pobudza w energetyzerych pochodzi z kofeiny /w dużych ilościach/ oraz tauryny. Zawierają dodatkowo syntetyczne witaminy głównie z grupy B. W zależności od producenta i rodzaju napoju mogą zawierać wiele innych pobudzających substancji, głównie pochodzenia roślinnego. ryzyko dla zdrowia mogą stwarzać nie tylko te substancje, ale porcje, w jakich zostały skomponowane.

Skutki uboczne jakie mogą wystąpić u nastolatka: kołatanie serca, objawy typowe dla zawału, kłopoty ze snem, nudności, wzrost agresji, obniża się próg bólu.

Energetyzery często torują drogę następnym substancjom. Ci, którzy regularnie piją napoje „dające kopa”, za chwilę będą potrzebowali silniejszych wrażeń.

zagrożenie zwiększa ponadto mieszanie energetyzerych z alkoholem.

Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży, osoby cierpiące na schorzenia serca, układu nerwowego, migreny, nadczynność tarczycy powinny się tych napojów wystrzegać.

Pamiętaj:

*Lepiej, bezpieczniej rozjaśnij umysł szklanką soku pomarańczowego,
kawałkiem gorzkiej czekolady.*

Świeże powietrze to również Twój sprzymierzeniec

Katarzyna Tadra

pedagog, specjalista ds. profilaktyki uzależnień