

# ENERGETYKI – POMOC CZY PUŁAPKA?



# NAPÓJ ENERGETYZUJĄCY (NAPÓJ ENERGETYCZNY, ENERGY DRINK, POTOCZNIE: ENERGETYK)

- POBUDZAJĄCY, PRZEWAŻNIE GAZOWANY [NAPÓJ BEZALKOHOLOWY](#), Z REGUŁY ZAWIERAJĄCY [KOFEINĘ](#), [TAURYNĘ](#) I [GUARANĘ](#) (O SKŁADZIE PÓŹNIEJ)
- PIERWSZY ENERGY DRINK POJAWIŁ SIĘ W [USA](#) W 1949
- W EUROPIE PO RAZ PIERWSZY WPROWADZONO NAPOJE ENERGETYZUJĄCE W 1987 (ILE LAT PÓŹNIEJ SIĘ URODZIŁEŚ?)



# A TERAZ TAK MIĘDZY NAMI – ENERGETYK?

- Z PEWNOŚCIĄ WIEMY O CZYM MOWA 😊
- MAŁA PUSZKA ZE SŁODKIM NAPOJEM, DO KUPIENIA ZA KILKA ZŁOTYCH W KAŻDYM SKLEPIE SPOŻYWCZYM.
- DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH.
- „CUDOWNY” NAPÓJ DODAJĄCY SZYBKO ENERGII, POLEPSZAJĄCY KONCENTRACJĘ, PODNOSZĄCY WYTRZYMAŁOŚĆ FIZYCZNĄ I MASKUJĄCY STAN ZMĘCZENIA I SENNOŚCI.
- DO TEGO TAK BARDZO MODNY WŚRÓD MŁODYCH LUDZI. ZATEM – CZEMU NIE?



# CZYTAŁEŚ/AŚ SKŁAD KTÓREGOŚ Z ENERGETYKÓW?

- DOOOOBRA – ZROBIŁAM TO ZA CIEBIE ;)

- SKŁAD NAPOJU - COŚ NA CO Z REGUŁY NIE ZWRACAMY UWAGI, NAPISANE MAŁYMI LITERAMI GDZIEŚ Z TYŁU OPAKOWANIA (W SUMIE CIEKAWIE CZEMU?)

TAK MAŁE A TAK ISTOTNE DLA NASZEGO ZDROWIA I ŻYCIA... ZOBACZ!



Witaminy z grupy B **Teobromina**

**KOFEINA**

**CUKIER**

**DWUTLENEK WĘGLA**

**INOZYTOL**

**Teobromina**

**INOZYTOL**

**KWAS ORTOFOSFOROWY**

**GLUKORONOLAKTON**

**TAURYNA**

**GUARANA**

**CUKIER**

**TAURYNA**

**Teobromina**

**KOFEINA**

**GUARANA**

**KWAS ORTOFOSFOROWY**

**CUKIER**

**INOZYTOL**

**Teobromina**

**DWUTLENEK WĘGLA**

**GLUKORONOLAKTON**

**TAURYNA**

**KOFEINA**

**GLUKORONOLAKTON**

**WITAMINY Z GRUPY B**

**DWUTLENEK WĘGLA**

# PAMIĘTASZ NAJWIĘKSZE NAPISY? TO SUBSTANCJE WYSTĘPUJĄCE W NAJWIĘKSZYCH ILOŚCIACH.

- **KOFEINA** - 1 PUSZKA ENERGETYKA ZAWIERA 80 MILIGRAM KOFEINY= 2,3 FILIŻANKI KAWY.

**SKUTEK:** ZWIĘKSZENIE POZIOM STRESU I STANÓW LĘKOWYCH, KOŁATANIE SERCA I TZW. „TRZĘSIĄCZKA” (HMM BRZMI ZNAJOMO?) ORAZ ZMNIEJSZENIE POZIOMU SEROTONINY – NEUROPRZEKAŹNIKA ODPOWIADAJĄCEGO ZA DOBRE SAMOPOCZUCIE, JEJ DEFICYT MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ OBNIŻENIA NASTROJU.

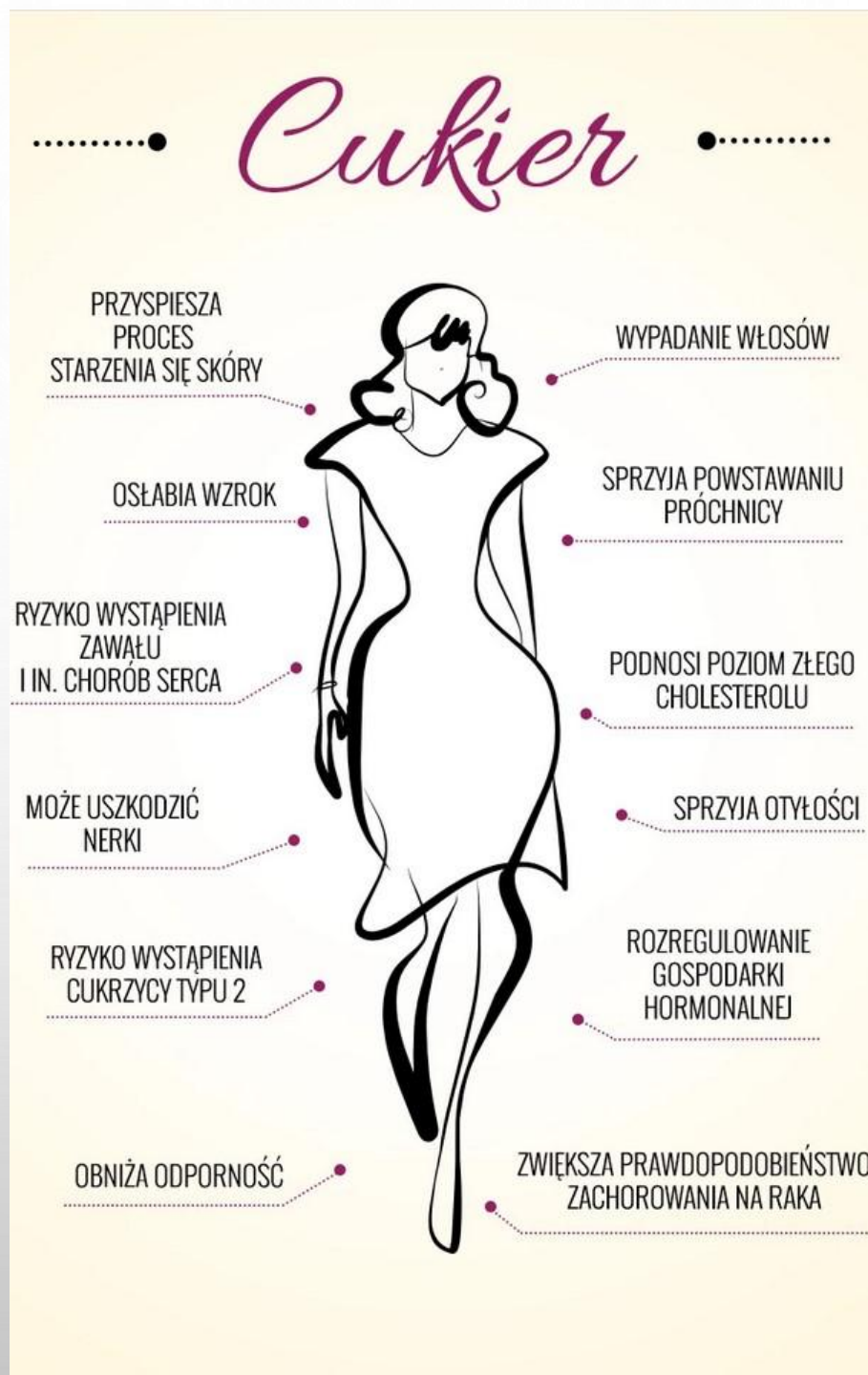


- **TAURYNA** - NEGATYWNE SKUTKI PRZEDAWKOWANIA, SZCZEGÓLNICIE U MŁODSZYCH OSÓB I KOBIET TO: BÓLE W KLATCE PIERSIOWEJ, NERWOWOŚĆ, NUDNOŚCI, DRŻENIE RĄK, SKURCZE, BRAK UMIEJĘTNOŚCI KONCENTRACJI.



- **CUKIER** - 1 PUSZKA MOŻE ZAWIERAĆ NAWET 15 ŁYŻECZEK CUKRU

**SKUTEK:** SZOK GLIKEMICZNY – NAGŁY GWAŁTOWNY WYRZUT CUKRU DO KRWIOBIEGU, PO KTÓRYM WYSTĘPUJE RÓWNIE NAGŁY SPADEK. TO TO UCZUCIE, KTÓRE MAMY PO ŚWIĘTACH, GDY PO UCZCIE ZAJADAMY JESZCZE DUŻO CIAST I NAGLE JEDYNE O CZYM MARZYMY- TO DRZEMKA. I TAK TEŻ DZIAŁA ENERGETYK, NAJPIERW DODAJĄC NAM MNÓSTWO ENERGII, A PO KRÓTKIM CZASIE ODBIERAJĄC JĄ. W EFEKCIE MAMY JEJ MNIEJ





- ZBYT DUŻA ILOŚĆ **WITAMINY B**

SKUTEK: SPOŻYCIE WIĘCEJ NIŻ 34 MG WITAMINY B3 POWODUJE ZACZERWIENIE SKÓRY, A WIĘCEJ NIŻ 3000 MG MOŻE POWODOWAĆ USZKODZENIE WĄTROBY.



# CZY NA PEWNO DODA CI SKRZYDEŁ?? ETAPY DZIAŁANIA ENERGETYKA PO JEGO WYPICIU.

## **10-15 MINUTA**

DO KRWI DOSTAJE SIĘ KOFEINA, TAURYNA I CUKIER. ZACZYNA WZRASTAĆ CIŚNIENIE KRWI I PULS.

## **15 – 45 MINUTA**

W TYM OKRESIE POZIOM WCHŁONIĘTEJ KOFEINY OSIĄGA NAJWYŻSZY PUŁAP. CIAŁO I UMYSŁ ZOSTAJĄ MOCNO POBUDZONE.

## **30 – 60 MINUTA**

KOFEINA ZOSTAJE W PEŁNI WCHŁONIĘTA DO KRWIOBIEGU. TERAZ WZRASTA STĘŻENIE CUKRU DODAJĄC SPOREJ DAWKI ENERGII. NIESTETY TRWA TO KRÓTKO.

## **PO 1 GODZINIE**

STĘŻENIE CUKRU I KOFEINY I INNYCH ZWIĄZKÓW WE KRWI ZACZYNA SPADAĆ. WITALNOŚĆ SPADA I NARASTA ZMĘCZCIE. PRZEWAŻNIE JEST WIĘKSZE, NIŻ PRZED WPICIEM CUDOWNEGO NAPOJU.

## **5-6 GODZIN**

ZAWARTOŚĆ KOFEINY SPADA O POŁOWĘ. U NIEKTÓRYCH MOŻE TO TRWAĆ DŁUŻEJ NAWET O KILKA GODZIN.

## **12 GODZIN**

MINIMALNY CZAS ABY KOFEINA ZOSTAŁA USUNIĘTA Z KRWIOBIEGU. CZAS TEZ ZALEŻY OD WIEKU, MASY CIAŁA, AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, SZYBKOŚCI METABOLIZMU.

## **12 – 24 GODZIN**

MOGĄ WYSTĘPOWAĆ OBJAWY ODSTAWIENIA: ROZDRAŻNIENIE, BÓLE GŁOWY, ZŁY NASTRÓJ,

# PODSUMOWUJĄC

- PODCZAS REGULARNEGO PICIA ZACZYNA POJAWIAĆ SIĘ **TOLERANCJA** ORGANIZMU. “POZYTYWNE EFEKTY” SĄ CORAZ MNIEJ ODCZUWALNE, NATOMIAST TE NEGATYWNE CORAZ BARDZIEJ.

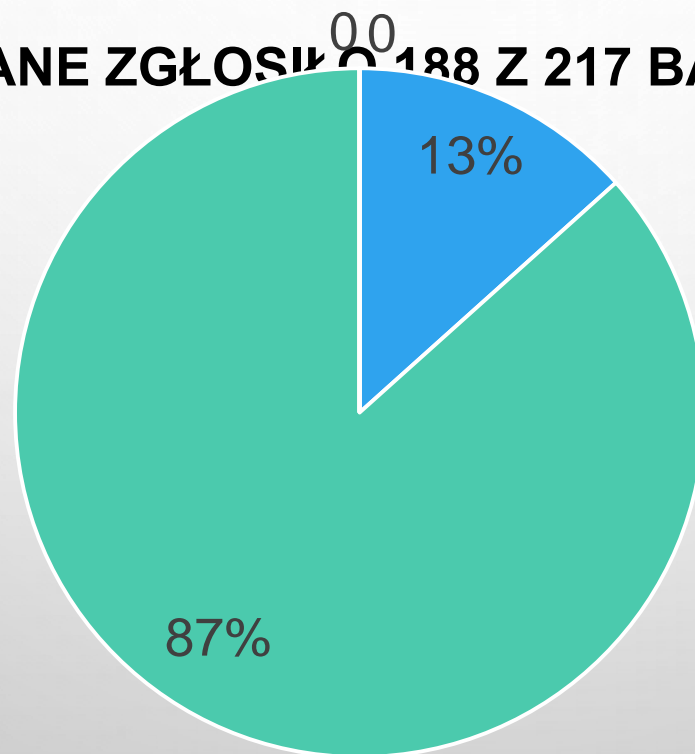
POWIĘKSZAJĄCA SIĘ TOLERANCJA ORGANIZMU = **WSTĘP DO UZALEŻNIENIA!**

- ŹLE WPŁYWAJĄ NA UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY, A W SZCZEGÓLNOŚCI NA SERCE. POWODUJĄ WZROST LEPKOŚCI KRWI, ZWIĘKSZAJĄC RYZYKO POWSTAWANIA SKRZEPÓW. MOGĄ DOPROWADZIĆ DO KOŁATANIA, A NAWET ZAWAŁU SERCA LUB UDARU MÓZGU. **RYZYKO ŚMIERCI.**

ABY NIE BYŁO, ŻE STRASZĘ 😊

- NAJCZĘŚCIEJ ZGŁASZANYMI DZIAŁANAMI NIEPOŻĄDANYMI PO SPOŻYCIU NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH W JEDNYM Z BADAŃ BYŁY **PALPITACJE SERCA** LUB **TACHYKARDIA**, NIEPOKÓJ, PROBLEMY ŻOŁĄDKOWE I BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ;

- DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE ZGŁOSIŁO 188 Z 217 BADANYCH MŁODOCIANYCH UŻYTKOWNIKÓW

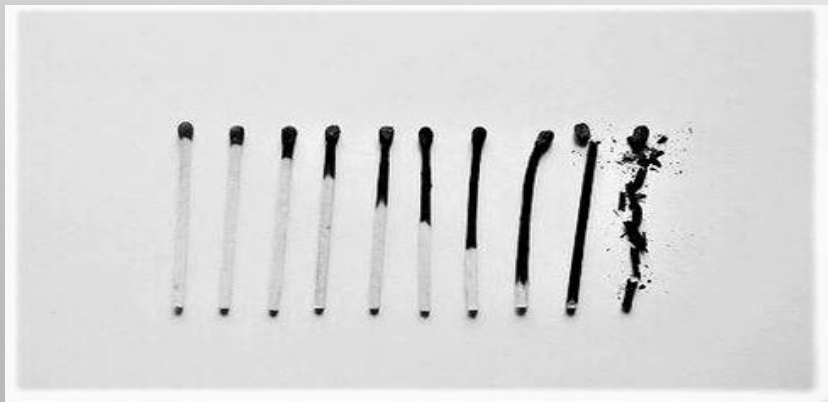


■ nie zgłosiło skutków ubocznych

■ zgłosiło skutki uboczne

# PODSUMOWANIA CIĄG DALSZY

- ZAWIERAJĄ DUŻO CUKRU. MOGĄ PRZYSPIESZAĆ POWSTAWIANIE **CUKRZYCY TYPU II** I PROWADZIĆ DO **OTYŁOŚCI**.
- ZWIĘKSZA PRODUKCJĘ ADRENALINY I NORADRENALINY – **HORMONU STRESU**. MOGĄ WZMAGAĆ **STRES**, STANY **LĘKOWE** I **DEPRESJĘ**.
- MOGĄ PROWADZIĆ DO POGORSZENIA JAKOŚCI SNU I **BEZSENNOŚCI**



- **OBCIĄŻAJĄ NERKI.** WYPŁUKUJĄ ZNACZNE ILOŚCI WODY ORAZ MINERAŁÓW Z ORGANIZMU.
- **UZALEŻNIAJĄ.** BŁĘDNE KOŁO WCHODZENIA NA WYŻSZE OBROTY, KIEDY BRAKUJE ENERGII.
- ZWIĘKSZAJĄ SKŁONNOŚCI DO **RYZYKOWNYCH I AGRESYWNYCH ZACHOWAŃ.**
- DUŻE STĘŻENIE CUKRU POWODUJE **PRÓCHNICĘ**, NADWYRĘŻA PRACĘ TRZUSTKI I WĄTROBY. OBNIŻA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU NA INFEKCJE.
- **REGULARNE PICIE LUB DUŻE DAWKI MOGĄ PROWADZIĆ DO NIEODWRACALNYCH SKUTKÓW!**



JAK TO WIĘC MOŻLIWE, ŻE TAK SZKODLIWY  
ŚRODEK MA SIĘ TAK DOBRZE I JEST TAK  
POPULARNY I ŁATWO DOSTĘPNY?  
ODPOWIEDŹ JEST JEDNA.

- JEŻELI NIE WIADOMO, O CO CHODZI, CHODZI O PIENIADZE.



# \$\$\$

- SPRZEDAŻ ENERGETYKÓW TO OGROMNY BIZNES. W POLSCE DOSTĘPNYCH JEST PONAD **140 MAREK ENERGETYKÓW**, KTÓRE ROCZNIE SPRZEDAJĄ OKOŁO **110 MLN LITRÓW ENERGETYKÓW**. W USA **SAM RED BULL** SPRZEDAJE OKOŁO **6 MILIARDÓW (!) PUSZEK ROCZNIE**.





**NIE DOKŁADAJMY DO TEGO BIZNESU.**

**ZWŁASZCZA KOSZTEM NASZEGO  
ZDROWIA.**

