

Cała prawda o napojach energetycznych!!!

Zestawienie najbardziej szkodliwych składników w napojach energetycznych

TAURYNA

To organiczny związek chemiczny. Jest neuroprzekaźnikiem, co oznacza, że wywiera wpływ na ciśnienie krwi. Nadmierne jej spożywanie prowadzi do ogólnego osłabienia organizmu i depresji.

GUARANA

Pochodzące z Ameryki Południowej pnącze, znana jest z najwyższej zawartości kofeiny. Przy jej nadmiernym spożyciu może powodować bezsenność, problemy żołądkowe, nudności i wymioty a także bóle głowy.

KOFEINA

Należy do związku z grup alkaloidów purynowych. Pobudza układ nerwowy. Nadmierne jej spożywanie powoduje skutki uboczne tj. nerwowość, nadpobudliwość, bóle brzucha, nudności, zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, drętwienie kończyn.

INZYTOL

Jest to alkohol cukrowy. Ma działanie uspokajające, jednakże spożywany w nadmiarze może pogorszyć wchłanianie wapnia, co w konsekwencji prowadzi do łamliwości kości.

GLUKURONOLAKTO N

To organiczny związek chemiczny z grupy laktonów. Jego działanie przyspiesza wydalanie z organizmu szkodliwych substancji przemiany materii. Zbyt duże jego ilości działają halucynogennie jak narkotyki. Może wywoływać bóle głowy i powodować choroby wątroby.

Większość łatwo dostępnych energetyków nie jest produkowana na bazie prawdziwych soków. Pełno w nim sztucznych barwników i ulepszaczy smaków.



W przeciętnej puszcze 300ml znajdziemy aż 15 łyżeczek cukru. Nadmiar cukru wywołuje takie objawy jak szok glikemiczny, odwodnienie, próchnicę zębów, zmniejsza odporność organizmów oraz przyczynia się do nadwagi.

Energetyk typu light różni się od zwykłego tym że zamiast cukru użyto sztuczne słodziki np. ASPARTAM. Oczywiście można potwierdzić że puszcza takiego napoju to jedynie 20kcal ale używane w nim słodziki są o wiele bardziej szkodliwe niż biały cukier.



opracowała Marcelina Zabilska