

## **Wpływ napoi wysokoenergetycznych na zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci.**

Niestety po napoje energetyczne sięgają coraz to młodszy ludzie. Jest to zjawisko równie powszechne jak niepokojące. Dzieci z natury są bardzo energiczne, żywiołowe i radosne. Nie muszą dodatkowo pobudzać swojego organizmu do działania a tym bardziej czynić tego za pomocą środków tak niebezpiecznych, jakimi są omawiane napoje. Mała puszka napoju energy zawiera więcej kofeiny niż kilka kaw czy puszek coca coli. Naukowcy uważają, że dzieci w wieku szkolnym (10-12 lat) nie powinny przyjmować więcej niż 85mg kofeiny dziennie co oznacza 1-2 puszki coli.

Dla dzieci w wieku 7-9 lat dawka ta wynosi 62,5mg a dla jeszcze młodszych cztero- sześciolatek- 45mg.

Co kryje w sobie puszka takiego napoju pozornie przypominająca smakiem oranżadę? Głównymi składnikami energetyków są: kofeina, tauryna, guarana. Napoje energetyczne mogą zawierać więcej niż 400mg kofeiny co można zobrazować w następujący sposób: wypicie 1 puszki to tak jak wypicie ponad 4 mocnych kaw. Napoje energetyczne mogą zawierać również niewielkie ilości substancji uzależniających właśnie po to, żeby konsumenci sięgali po nie coraz częściej i więcej. Jakie są działania niepożądane tych trunków? Kofeina powoduje wiele spustoszeń w młodym organizmie. Wśród nich wymienia się m.in. nadmierną pobudliwość, bezsenność lub wzmożoną senność, porytowanie, niemożność skoncentrowania się nad zadaniem. Stosowana w napojach energetycznych guarana prowadzi przy dłuższym stosowaniu do depresji, stanów lękowych,

obniżaniu nastroju, zaś tauryna do poczucia wyczerpania fizycznego i psychicznego. Innymi objawami są: nudności, wymioty, bóle głowy, osłabienie, przyspieszona akcja serca, drgawki, porażenie ośrodka oddechowego.

Dzieci po wypiciu napoi energetycznych są podenerwowane, agresywne zarówno fizycznie jak i słownie, impulsywne, nie mogą usiedzieć w jednym miejscu, na początku nie odczuwają zmęczenia później są wyczerpane, są nadmierne gadatliwe, pojawiają się nieuzasadnione uśmieszki i śmiech, bez przyczyny pobudzone, mają problemy z koncentracją uwagi. Pomyślcie Państwo jeśli dziecko wypije taki napój przed szkołą to jak będzie zachowywało się na lekcjach? I czy w okresie intensywnego rozwoju fizycznego, psychicznego jest mu to potrzebne?

Niepokojący jest fakt, że zostały odnotowane przypadki śmierci młodych ludzi po wypiciu napoi energetycznych. Bardzo niebezpieczne jest, iż naszym pociechom w pewnym momencie ich życia może nie wystarczyć już przysłowiowy energetyk. Będą chciały z ciekawości, bądź za namową rówieśników eksperymentować, szukać czegoś mocniejszego, szukać nowych doznań np. sięgną po alkohol, dopalacze, narkotyki..

Na zakończenie chciałabym Państwa przestrzec przed konsekwencjami, które wcale nie muszą pojawić się od razu, jest to bowiem proces długofalowy i bardzo podstępny oraz prosić o czujność i wzmożoną kontrolę w stosunku do własnych dzieci, a także o zwracanie uwagi na ich zachowanie. Napoje energetyczne są ogólnodostępne lecz nie odpowiednie i nie wskazane dla dzieci.

Anna Wiktor

Źródło:

<https://zposzaniec.edupage.org/text/?eqa=dGV4dD10ZXh0L3RleHQ4JnN1YnBhZ2U9NQ%3D%3D>