Energetyzery a zagrożenia dla dzieci

Po napoje energetyczne sięgają **coraz młodsi,** nawet dzieci w szkołach podstawowych. Mało tego napoje tego typu są nieraz dostępne w sklepikach szkolnych. A lekarze alarmują, że młodzi ludzie sięgający po napoje energetyzujące mogą nie dożyć 60 lat.

Napoje energetyczne **podobnie jak alkohol i papierosy nie są odpowiednie** dla dzieci i są one niewskazane szczególnie poniżej 13 roku życia i taka informacja winna być na etykietach tych napojów zgodnie z zaleceniem Głównego Inspektora Sanitarnego.

Napoje energetyczne, energetyzery jak wynika z nazwy mają dostarczyć organizmowi energii, która ma być łatwo i szybko przyswajalna. Ma na celu błyskawicznie poprawić kondycje fizyczną i psychiczną człowieka , ale to nie tak , bo organizm czerpie energie ze spalania węglowodanów, białek i tłuszczów pobieranych z pożywienia.

To co ma pobudzać w środkach energetyzujących **pochodzi z kofeiny w dużych ilościach i tauryny oraz innych substancji pobudzających.**

Według zaleceń lekarzy maksymalna dzienna dawka kofeiny dla osoby dorosłej to 600 mg czyli ok. 5 filiżanek kawy. Dla dzieci dawka kofeiny powinna wynosić zero.

Jedna puszka napoju energetycznego to dla dziecka odpowiednik **6 filiżanek kawy**. Taka dawka kofeiny i innych pobudzających składników może powodować u dzieci rozdrażnienie, przyspieszone tętno, drżenie rąk, ból głowy i zaburzenia snu.

U bardziej wrażliwych może wywołać kołatanie serca, napady zbliżone do padaczki, zaburzenia krążenia i objawy zbliżone do zawału a zanotowano także nawet nagłe zgony.

Energetyzery występują pod postacią **napojów energetyzujących, tabletek musujących a nawet na rynek trafiły lody i gumy do żucia.**

Wszystkie te produkty stoją na półkach sklepowych i kuszą opakowaniami i pozytywnymi hasłami. Dzieci po nie sięgają nie zdając sobie sprawy z ich szkodliwości a i rodzice nie czytają ostrzeżeń na ulotkach i pozwalają dzieciom na ich kupno.

Dziecko nie powinno przyjmować dużych dawek kofeiny pod żadną postacią ze względu na jej szkodliwy wpływ na zdrowie a może nawet życie.

Bogusława Maks