|  |
| --- |
| **ГАПОУ НСО Новосибирский архитектурно-строительный колледж**  **Штумпф Мария Георгиевна**  **Классный час «Вам выбирать…  Что содержат энергетические напитки?»**  Цели:  - формирование у студентов  убеждения в том, что соблюдение здорового образа жизни, избегание употребления ПАВ, опасных для жизни и здоровья  - развивать представления о том, что такое энергетики;  - формировать активную жизненную позицию, направленную на избегание употребления энергетиков;  - вызвать интерес к проблеме.  Оборудование:  Компьютер, презентация, красные шары.  Форма проведения: «классный час».  Ход мероприятия  *Энергетики* – студенты их пьют в период подготовки к экзаменам, офисные работники, не успевающие сдать работу в срок, тренеры по фитнесу, стремящиеся установить спортивный рекорд, уставшие водители и завсегдатаи ночных клубов... одним словом, все кто устал, но должен чувствовать себя бодрым и полным энергии. Они уже давно используются для стимуляции нервной системы. Кажется, всего одна банка напитка - и вы уже стряхнули усталость и непреодолимое желание уснуть, и готовы к действиям - снова и снова...   Изготовители энергетических напитков утверждают, их продукция приносит только пользу, и продолжают выпускать все новые и новые типы напитков. Однако, если все так распрекрасно, то почему же законники пытались выдвинуть законопроект, ограничивающий распространение этого чудо-напитка? Разберемся ..  Все энерготоники делятся на две категории: в одних больше кофеина, в других — витаминов и углеводов.   "Кофейные" напитки подходят заядлым трудоголикам и студентам, которые работают или занимаются по ночам, а "витаминно-углеводные" — активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.  Витаминно-углеводные.  Red Devil как раз для таких. Это негазированный тонизирующий напиток со вкусом лимона и апельсина. Фитнес-инструкторы советуют пить его на тренировках, а особо ленивым — после плотного обеда, когда клонит ко сну. Содержащиеся в нем витамины В2, В6 и РР помогают лучше усваивать пищу.  Борцам, пловцам и бегунам на длинные дистанции наверняка он понравится, в считанные секунды восстанавливает затраченную энергию и при физических упражнениях поддерживает мышцы в тонусе. Пейте его до или во время тренировки, но никак не вместо нее и ни в коем случае не следует пить после тренировки.  Sport & fitness — энерготоник быстрого реагирования, поскольку в него входят сразу два "бодрящих" компонента — гуарана и кофеин. Этот коктейль лучше всего принимать во время силовых нагрузок мужчинам. При этом о калориях можно не думать: в 100 мл содержится всего 17 ккал.  Energу Plus 19 — энергетический напиток, приготовленный из виноградного концентрата и обогащенный множеством витаминов. Это настоящая находка для тех, кто мечтает нарастить мышечную массу. Входящие в его состав сахара (4 различных вида) обеспечивают равномерное поступление энергии в течение всей тренировки. Энергетическая ценность — 37 ккал.  Японцы создали собственный рецепт чудодейственного напитка. Они умудрились приготовить настой из гигантских ос. Испытать его магическую силу решили на марафонской бегунье Накао Такахаси. Хитроумные ученые напоили Накао зельем из ос, после чего отправили на Олимпиаду, где она без труда завоевала высшую награду.  Теперь сотрудники Токийского института физико-химических исследований думают, как наладить производство чудо-напитка, пока предприимчивые японцы не переловили всех насекомых.  Повсеместное и бесконтрольное употребление энергетических напитков сегодня уже никого не удивляет. Производители не жалеют денег на рекламные акции для продвижения своего товара. Однако, есть необходимость потребителям узнать правду об этих напитках.  Если выпить сразу несколько баночек, то эффект превзойдет все ожидания, но так ли все хорошо и безоблачно в употреблении энергетиков. Откуда берется чудодейственная энергия?  Энергетический напиток это жидкость, очень напоминающая лимонад. На самом деле так оно и есть, но в баночке энергетического напитка содержаться вещества, обеспечивающие необходимый эффект. Какие это вещества?  В первую очередь, это кофеин, который повышает давление, ускоряет работу внутренних органов и высвобождает ресурсы.  Также там содержатся вещества, обеспечивающие улучшение обмена веществ( таурин) и другие кофеиносодержащие добавки (гуарана). Помимо этого, в энергетический напиток добавлен ряд витаминов, а также сахар. При приеме больших доз может дать эффект сравнимый с легким наркотическим опьянением за счет перегрузки нервной системы. Но за счет чего это дается? На самом же деле энергетический напиток не содержит в себе ни какой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. Достигается результат за счет высвобождения энергии, которую щедро приберегал на черный день ваш организм. Поэтому заявление об абсолютной пользе энергетических напитков не соответствует действительности. Итак, взяв в долг у организма, рано или поздно вам придется отдавать.  Поэтому употребление энергетических напитков приведет к тому, что ваш организм не сможет восстанавливаться. Вещества, входящие в состав энергетических напитков являются возбудителями нервной системы и поэтому отгоняют у вас желание поспать. Но в тоже время наши нервы могут расшататься таким способом, что сможет привести к целому ряду заболеваний. Энергетические напитки повышают давление и уровень сахара в крови. Также они вредны, поскольку способствуют износу сердечно- сосудистой системы.  Все энергетические напитки содержат кофеин, который в сочетании с другими компонентами способен действовать на протяжении 3-4 часов. Кофеин по своей сути обладает определенным наркотическим свойством. Помимо взбодрения он вызывает привыкание и зависимость.  Сонливость может быть вызвана нехваткой в организме нейромедиаторов — веществ, которые передают импульсы от одной нервной клетки к другой. Аминокислоты, входящие в состав энергетических напитков, восполняют этот недостаток.   Другой компонент энергетических коктейлей — таурин (одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина).   Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Ежедневно человек с продуктами питания получает 200-300 мг таурина.  Считается, что он улучшает работу сердечной мышцы. Таурин - это серосодержащая аминокислота, способствует нормализации метаболизма витамина А. Характерной особенностью таурина является способность стимулировать репаративные процессы при дистрофических нарушениях сетчатки глаза, травматических поражениях ткани глаза. Необходимость ее присутствия в энергетических напитках пока обсуждается.   Есть в составе "энергетиков" вещество с загадочным названием инозит. Однако, как выяснилось, инозит — это всего лишь одна из разновидностей спирта. Инозит - многоатомный спирт, принимающий участие в метаболизме жиров и холестерина. Производители энергетических напитков утверждают, что он заставляет печень более эффективно перерабатывать жиры, углеводы и белки.  Минкаил Гапаров: Если посадить крыс на диету с недостаточным содержанием инозита, они получат более жирную печень. Однако дополнительный инозит неблаготворно повлияет на печень и добавит вам проблем со здоровьем.  Теперь о том, кому не рекомендуются энергетические напитки. Прежде всего, беременные женщины, дети и люди с заболеваниями сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Не нужно надеяться, что витамины, входящие в состав этих напитков, помогут восполнить их дефицит в организме.  Нельзя смешивать энерготоники и алкогольные напитки, их употребление приводит к противоположному действию.  Среднесуточная доза энерготоника не должна превышать двух баночек. Причем принимать энергетические напитки могут только взрослые люди, которым исполнилось 18 лет.  Необходимо помнить, что прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия. Употребляя энергетические напитки, человек обманывает свой организм, получая временную искусственную бодрость, после которой необходим отдых для восстановления ресурса.   По прогнозам аналитической группы AC Nielsen, к концу текущего 2003 года рост российского рынка так называемых энергетических напитков составит 20%. Реклама утверждает, что от употребления "энергетиков" улучшается самочувствие, пропадает усталость и поднимается настроение. Однако медики относятся к новому напитку весьма неоднозначно: они считают, что "энергетики" вообще не оказывают никакого положительного влияния на организм человека, сравнивают с действием наркотиков.  В 1982 году австриец Дитрих Матешиц попробовал в баре гонконгского отеля Mandarin местные тонизирующие напитки, и ему пришла в голову идея продвигать нечто подобное на родине.  В 1984 году repp Матешиц основал компанию Red Bull GmbH, разработал рецепт и маркетинговую концепцию напитка и через три года стал продавать Red Bull Energy Drink в Австрии.   В 1992 году новый энергетический напиток впервые начал экспортироваться в Венгрию. В настоящее время герр Матешиц продает более 1 млрд банок ежегодно в 70 странах мира. Вслед за предприимчивым австрийцем в середине 1990-х свои варианты энергетических напитков стали предлагать и другие производители.   И наконец, в энергетических коктейлях есть витамины группы В. Это обычные питательные вещества, которые человек ежедневно получает с продуктами своего рациона. Считается, что они помогают бороться с усталостью и утомлением, а также способствуют концентрации внимания. Александр Власов: Исследования показывают, что человек получает достаточное количество витаминов В из пищи. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков  Хотя медики утверждают, что ингредиенты "энергетиков" не так эффективны, как уверяют их производители, и не оказывают сильного воздействия на организм человека, есть факты, говорящие об обратном. Во Франции, Дании и Норвегии "энергетики" запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством. А недавно власти Швеции начали расследование смертей трех человек, якобы наступивших после употребления энергетических напитков. Одна из погибших, 30-летняя Тереза, танцуя на дискотеке, выпила две банки Red Bull с водкой и внезапно упала: ее сердце остановилось. Еще один нашумевший случай связан с 18-летним ирландским баскетболистом Россом Куни. Он умер прямо на площадке спустя несколько часов после того, как выпил сразу три банки Red Bull. Компания Red Bull отрицает какую-либо связь между этими смертями и своим напитком, приписывая распространение подобной информации недобросовестным конкурентам. Следствие также пока не пришло ни к какому заключению.  Минкаил Гапаров: Энергетические напитки — не более чем витаминизированные заменители кофе. От них человек умереть не может, но нежелательные последствия могут наступить при сочетании энергетического напитка с алкоголем.  Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека, если у него к тому же проблемы с давлением, запросто может наступить гипертонический кризис. Относительно опасности энергетических напитков с уверенностью пока ничего утверждать нельзя: в России до сих пор эта проблема не исследовалась. В любом случае люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.  Александр Власов: В целом эффект от энергетических напитков можно сравнить с эффектом, наступающим после употребления амфетамина (относится к синтетическим наркотикам, входит в состав 'экстази'): они тоже ускоряют обмен веществ, повышают настроение, оказывают воздействие на всю центральную нервную систему. Передозировка этого напитка в сочетании с физической нагрузкой может вызвать мышечные боли, повреждение почек или общее истощение организма.    Энергетические напитки проверят на наркотики  По данным Госнаркоконтроля, в них содержатся психотропные вещества  - Энергетические напитки тоже своего рода наркотики, - считает зам. директора Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков Владимир ЗУБРИН. - По данным наших экспертов, в них содержатся психотропные вещества, которые сначала вызывают эйфорию, веселье, активность, а потом ведут к разрушению организма.  Возможно, что уж теперь «энергетиками» вплотную займутся в Министерстве здравоохранения - именно там должны дать заключение, какие вещества, содержащиеся в напитках, вредны, а какие нет.  Впрочем, ни для кого не секрет, что ингредиенты энергетических напитков довольно давно используются для стимуляции нервной системы. Это, например:  кофеин; гуарана и женьшень - растительные вещества, которые известны своими тонизирующими свойствами; аминокислоты, помогающие быстрее передавать импульсы от одной нервной клетки к другой. Например, таурин, который стимулирует работу сердца.  Смесь таких компонентов очень сильно влияет на работу сердца и нервной системы. Не исключены и побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия. Передозировка провоцирует повышение артериального давления или уровня сахара в крови.  И уж категорически нельзя смешивать «энергетики» с алкоголем! Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие. А как результат - гипертонический криз.  Энергетические напитки однозначно противопоказаны беременным, детям, подросткам, людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, глаукомой.  Кстати  Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарством. Недавно шведские власти начали расследование 3 смертей, якобы вызванных потреблением энергетических напитков. Вероятно, что такая же участь ждет «энергетики» и у нас, в России. Энергетические напитки могут вызвать инфаркт и инсульт. Употребление в день всего двух баночек таких напитков, содержащих кофеин и таурин, уже оказывает воздействие, значительно повышая кровяное давление, даже у здоровых людей.  Спать ночью это нормальное человеческое поведение, запрограммированное природой. Если вы считаете, что вам удалось, ее обмануть баночкой энергетического напитка, то вы ошибаетесь. Поэтому применение энергетиков может нарушить внутренний ритм работы организма, что может привести в последующем к серьезным заболеваниям. |