

## Ενεργειακά ποτά: Τι πρέπει να γνωρίζεις;

Τα ενεργειακά ποτά περιέχουν καφεΐνη, ζάχαρη και άλλα συστατικά που υπόσχονται πνευματική και σωματική διέγερση. Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όπως αυξημένο καρδιακό ρυθμό, νευρική και διαταραχές ύπνου.

### Κίνδυνοι και επιπτώσεις:

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη και ζάχαρη
- ✓ Κίνδυνος παχυσαρκίας και οδοντικών προβλημάτων
- ✓ Αλληλεπίδραση με το αλκοόλ που αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμών

### Υγιεινές Εναλλακτικές για Εφήβους

1. **Νερό με φρούτα:**
2. **Smoothies:**
3. **Πράσινο Τσάι:** Περιέχει λιγότερη καφεΐνη από τα ενεργειακά ποτά και πολλά αντιοξειδωτικά.
4. **Φυσικοί χυμοί:** Φρεσκοστυμμένους χυμούς χωρίς πρόσθετα ζάχαρης
5. **Γάλα Αμυγδάλου με Κακάο:** Υγιεινό και γευστικό, πλούσιο σε ασβέστιο.
6. **Ξηροί καρποί και φρούτα:** Ένα μείγμα από καρύδια, αμύγδαλα και αποξηραμένα φρούτα δίνει ενέργεια.



[dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

ID 62800808 © Oleg Dudko

Με αυτές τις επιλογές, οι έφηβοι μπορούν να έχουν ενέργεια χωρίς τους κινδύνους των ενεργειακών ποτών!

### Συμπέρασμα:

Η μέτρια κατανάλωση ενεργειακών ποτών μπορεί να είναι ανεκτή, αλλά η προσοχή στις ετικέτες και η επιλογή φυσικών πηγών ενέργειας είναι η καλύτερη επιλογή για την υγεία σου.

Εργασία Πόρναλη Κωνσταντίνου τμήματος Β2 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Ν. Ορεστιάδας