

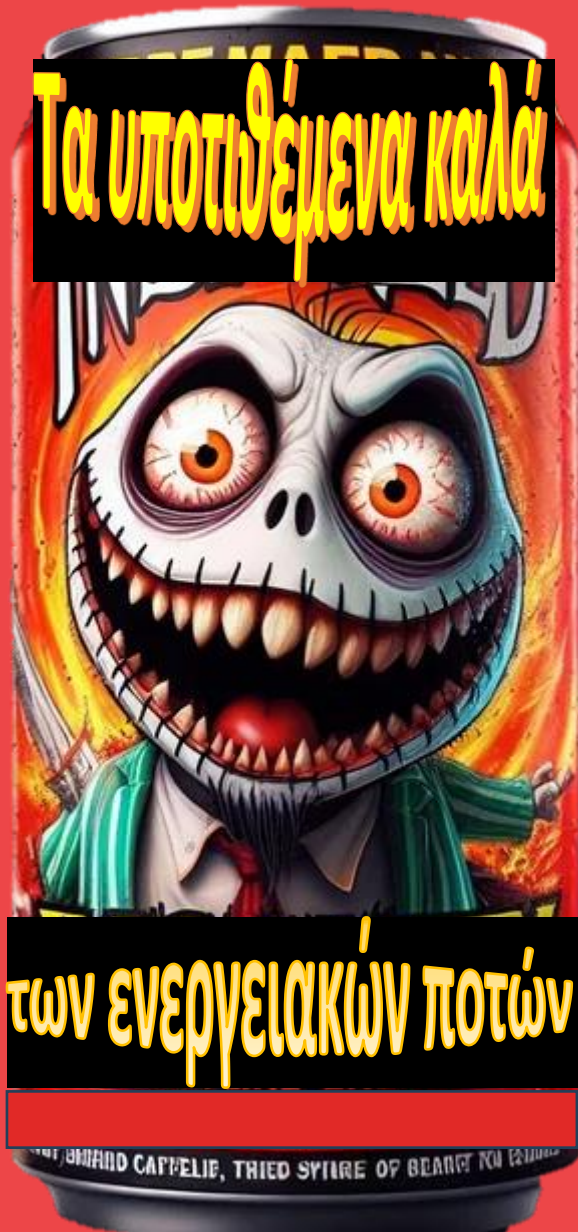


**Ενεργειακά ποτά:
Ενέργεια ή
προβλήματα υγείας;**

**Ελευθερία Παγγαία
τμ. Α3**

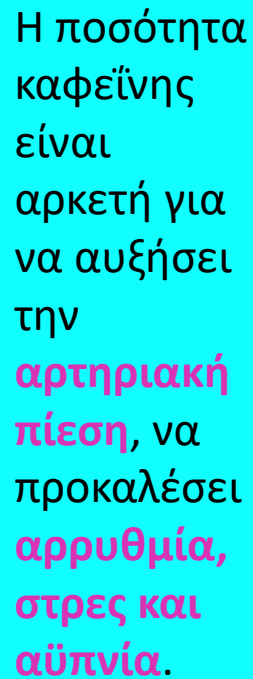


Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ανθρώπων όλων των ηλικιών καθημερινά καταναλώνουν τουλάχιστον ένα (1) ενεργειακό ποτό την ημέρα. Επιλέγουν να το απολαύσουν πριν μια κουραστική μέρα στη δουλειά, πριν την προπόνησή τους και πριν μια έντονη σωματική άσκηση. Τα ενεργειακά ποτά κατατάσσονται στην κατηγορία των αναψυκτικών και περιέχουν **υψηλά ποσοστά προστιθέμενων** σακχάρων, ορισμένων βιταμινών, καφεΐνης και κάποιων διεργετικών ουσιών όπως η ταυρίνη. Λόγω της **υψηλής περιεκτικότητας σε καφεΐνη** είναι σημαντικό **να μην καταναλώνονται από άτομα κάτω των 18 ετών**. Δυστυχώς όμως πολλοί έφηβοι μικρότερης ηλικίας καταναλώνουν πολύ συχνά ενεργειακά ποτά με αποτέλεσμα να τους προκαλούν **έντονες παρενέργειες**.

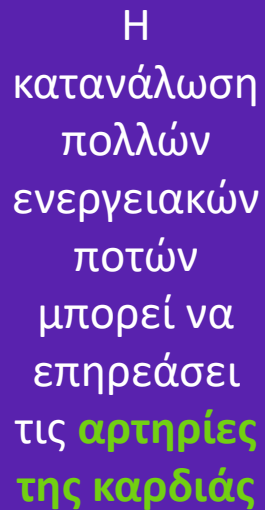


Αρκετός κόσμος επιλέγει να πει ένα ενεργειακό ποτό, αντί π.χ έναν καφέ, λόγω της νόστιμης και γλυκιά τους γεύσης που "εθίζει" ένα τεράστιο ποσοστό παιδιών και ενηλίκων. Τα ενεργειακά ποτά υπόσχονται ότι μας προσφέρουν **τόνωση** και κυρίως **ενέργεια** πριν την άσκηση. Ακόμα, λόγω της επίδρασης της καφεΐνης στις φλέβες και στο νευρικό σύστημα, αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο οδηγώντας σε **μεγαλύτερη εγρήγορση**, ενώ ταυτόχρονα **μειώνεται το αίσθημα της κόπωσης**. Επιπλέον, στη συσκευασία των ενεργειακών ποτών αναγράφεται η ακριβής ποσότητα καφεΐνης κάτι που είναι αρκετά σημαντικό και **ασυνήθιστο** σε σχέση με άλλα προϊόντα.

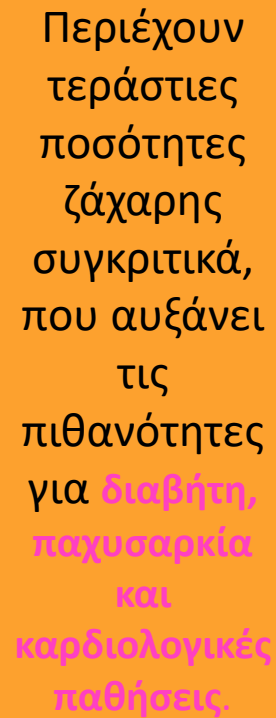
Τι μας προκαλούν πραγματικά τα ενεργειακά ποτά



Η ποσότητα
καφεΐνης
είναι
αρκετή για
να αυξήσει
την
**αρτηριακή
πίεση**, να
προκαλέσει
**αρρυθμία,
στρες και
αϋπνία.**



Η
κατανάλωση
πολλών
ενεργειακών
ποτών
μπορεί να
επηρεάσει
τις **αρτηρίες
της καρδιάς**



Περιέχουν
τεράστιες
ποσότητες
ζάχαρης
συγκριτικά,
που αυξάνει
τις
πιθανότητες
για **διαβήτη,
παχυσαρκία
και
καρδιολογικές
παθήσεις.**



περιέχουν
κιτρικό οξύ
το οποίο
προκαλεί
**διάβρωση
του
σμάλτου
των
δοντιών**

Τελικά, να πίνουμε ή όχι;

Τα ενεργειακά ποτά πρέπει να καταναλώνονται υπεύθυνα και όχι συστηματικά από άτομα άνω των 18 ετών. **Το νερό θα πρέπει να είναι το κύριο ποτό ενυδάτωσης**, που λαμβάνεται καθημερινά σε επαρκείς ποσότητες. Τα ενεργειακά ποτά είναι μια πηγή καφεΐνης που τείνουν να επιλέγονται ως εναλλακτική λύση. Ωστόσο, περιέχουν υψηλές ποσότητες καφεΐνης, ζάχαρης, και ουσιών που μπορεί όχι μόνο να μην είναι απαραίτητες για τον οργανισμό, αλλά να αποβούν και **επιβλαβείς**

