

ЕНЕРГЕТИКИ – ІЛЮЗІЯ БАДЬОРОСТІ

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

КАМ'ЯНСЬКИЙ
ФАХОВИЙ
МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ



Автор:
АЛІНА ЧЕХ
студентка
групи ЛС- 34
лікувальна справа

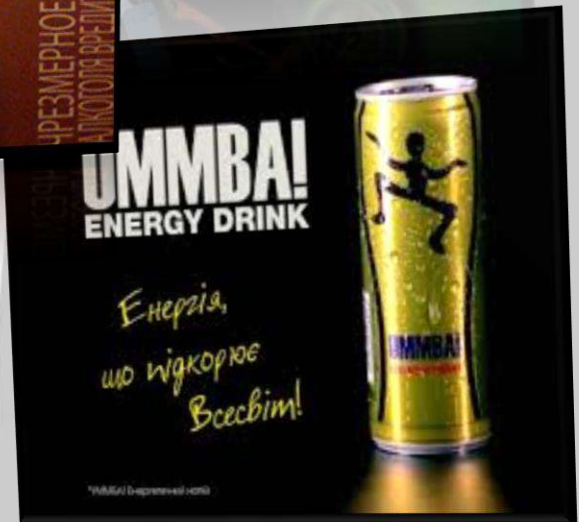
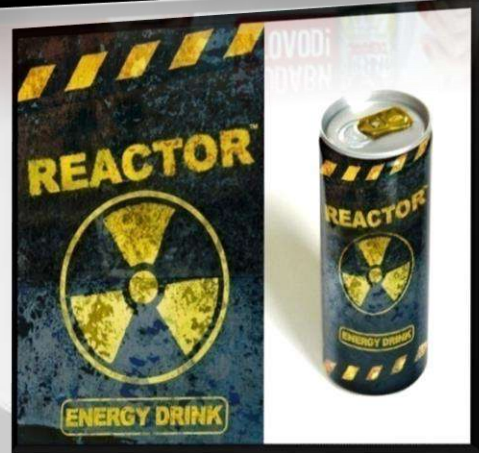
Викладач: С.В. Клименкова

Споживання енергетиків у світі

Споживання енергетиків на 1 людину
в країнах світу за підсумками 2020 року



Рекламна спокуса



Рекламна спокуса



Встигнути, дізнатися і спробувати

Що таке енергетичні напої?



Енергетики, енерготоніки - безалкогольні напої,
рекламують, як «стимулятори» організму

Для кого виробляють енергетики?

Кавові енергетики підвищують працездатність мозку



при розумовій діяльності



для подолання втоми

Для кого виробляють енергетики?

Вітамінно-вуглеводні енергетики

підвищують фізичну працездатність



при активних заняттях спортом



при важкій фізичній праці

Який склад енергетиків та вплив на організм людини?



Опитування студентів медичного коледжу

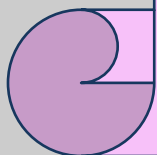
Анкета

Шановний студенте!

Запрошуємо анонімно прийняти участь в анкетуванні для визначення Вашого ставлення до вживання енергетичних напоїв.

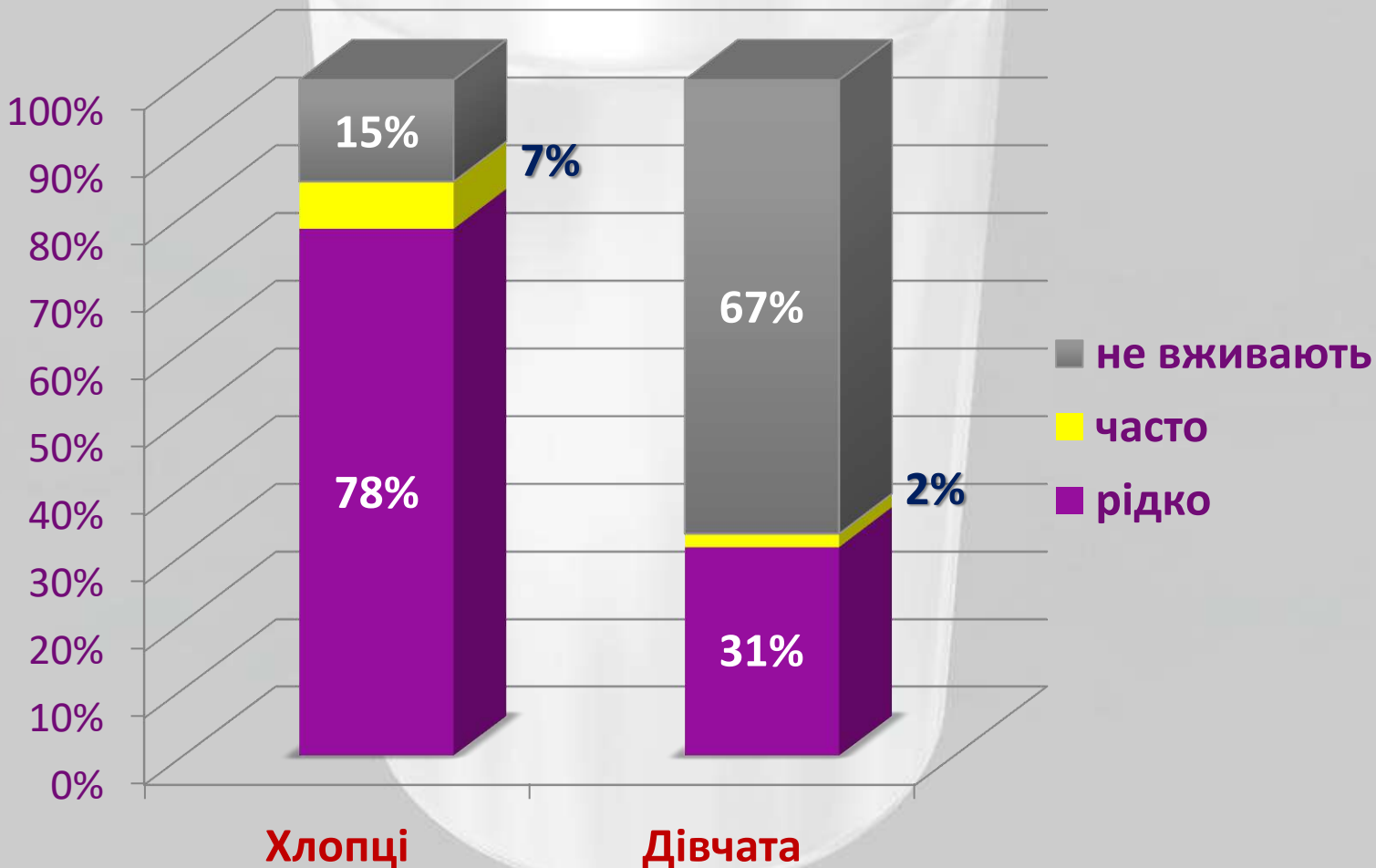
1. Як часто Ви вживаєте енергетичні напої: іноді - рідко - часто - не вживаю -
2. Вкажіть торгову назву улюбленого Вами енергетичного напою: _____
3. Чи знаєте Ви склад улюбленого енергетичного напою: Так - Ні -
4. З якою метою Ви вживаєте енергетичні напої:
коли спрага - смачно - вранці, щоб прокинутися -
ввечері, щоб довше не засинати -
5. Що Ви відчуваєте після вживання енергетичних напоїв:
підйом настрою - приплив енергії - ясність мислення -
втому - агресивність -
6. На вашу думку, енергетичні напої приносять: користь - шкоду -
7. Чи знаєте Ви як впливають енергетичні напої на організм людини? Так - Ні -

Дякуємо за участь в анкетуванні!



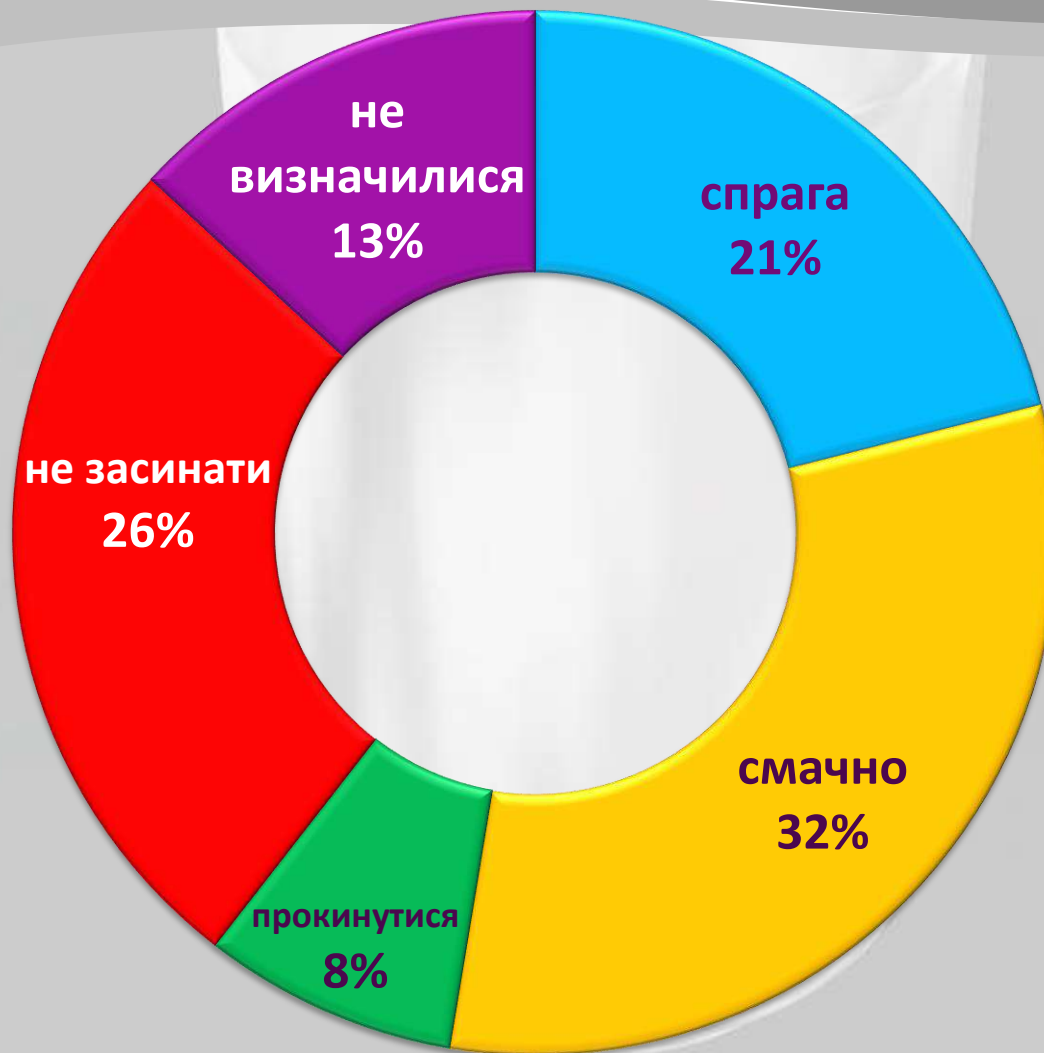
Результати опитування

Як часто студенти вживають енергетики



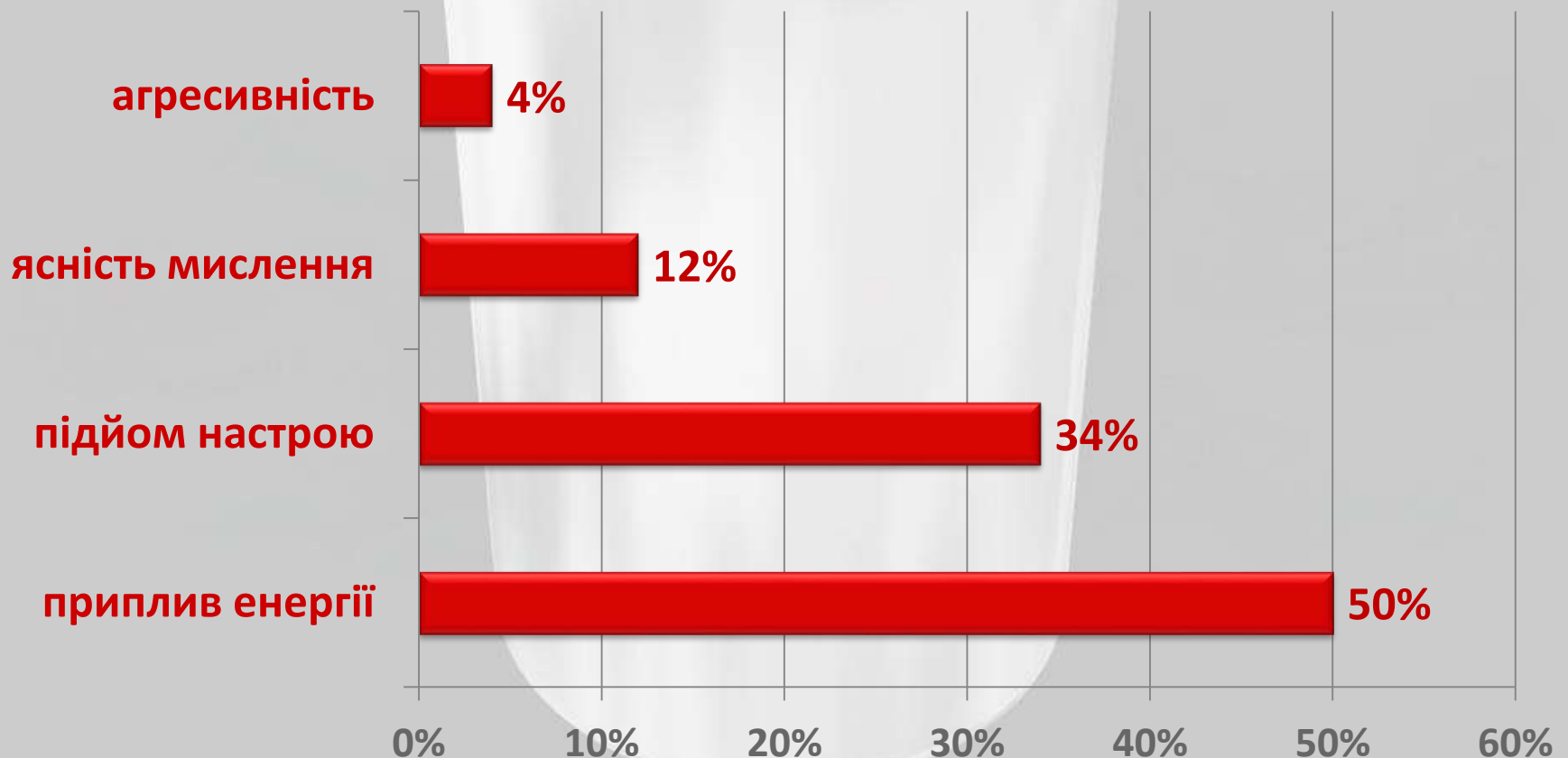
Результати опитування

З якою метою студенти вживають енергетики



Результати опитування

Відчуття у студентів після прийому енергетиків



Результати опитування студентів

Дія енергетиків шкідлива
чи корисна?



Результати опитування

Улюблені енергетики
серед студентів



Склад енергетиків

Усі числа зазначені в перерахунку на 100 грамів продукту (обсяг банки 0,25-0,5л)



	<u>Dynamite</u>	<u>Burn</u>	<u>Adrenaline Rush</u>	<u>Red Bull</u>	<u>Ozone</u>	<u>Black Energy</u>	<u>Bullit</u>	<u>Non-Stop</u>	<u>Flash Energy</u>	<u>REVO Energy</u>	<u>Effect</u>
<u>Етиловий спирт</u> , % об.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<u>Енергетична цінність</u> , кКал	58,6	55	52	45	50	47,3	39,5	46,0	100,4		
<u>Вуглеводи</u> , г	14,2	13,2	13	11	11,5	11,2	10	10,0	11,8		10,6
<u>Таурин</u> , мг	310	420	399	250	400	400	400	400	120	1000	240
<u>Кофеїн</u> , мг	23,8	32	30	32	32	20	34	34	27	100	30
<u>Аскорбінова к-та (C)</u> , мг	18,4		36,1				12,48	12,48	25	6,24	
<u>Нікотинова к-та (B3)</u> , мг	5,5	5,8		8	8	4,4		3,168	6	6,732	6,6
<u>Піридоксин (B6)</u> , мг	0,61	0,6	0,8	1,27	2	0,2	0,46	0,468	0,6	0,995	1,2
<u>Фолієва к-та (B9)</u> , мкг	61		40	20	10	20		54	53		
<u>Глюкуронолактон</u> , мг		255				10					24
<u>L-карнітин</u> , мг			100		100						
Екстракт <u>женьшеню</u> , мг			4,8		4,8						

Склад енергетиків

СКОЛЬКО КОФЕИНА В РАЗНЫХ ПРОДУКТАХ



Заварной кофе*
97-125 мг (в чашке)



Чай*
15-75 мг
(в чашке)



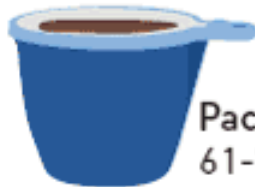
Энергетический напиток
30-80 мг (на банку 0, 25 л)



Шоколад
30 мг (в 100 г)



Какао 10-17 мг
(в чашке)



Растворимый кофе*
61-70 мг (в чашке)



Кока-кола
14 мг (на 100 г)

Підліткам не можна вживати в день більше 100 мг кофеїну

Склад енергетиків



цукор

підсолоджувачі та барвники



Склад енергетиків

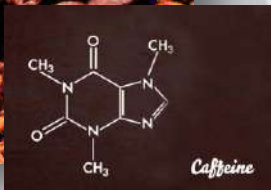


При вживанні протягом доби 500 мл енергетика
не можна їсти солодощі

Склад енергетиків



Glucuronolactone



L-Carnitine



Енергетики використовують запаси енергії в організмі



Насправді енергетики стомлюють організм



Вплив надмірного вживання енергетиків на організм



Вплив надмірного вживання енергетиків на організм

ЦНС



ПСИХОЗ



головний біль



збуджений стан

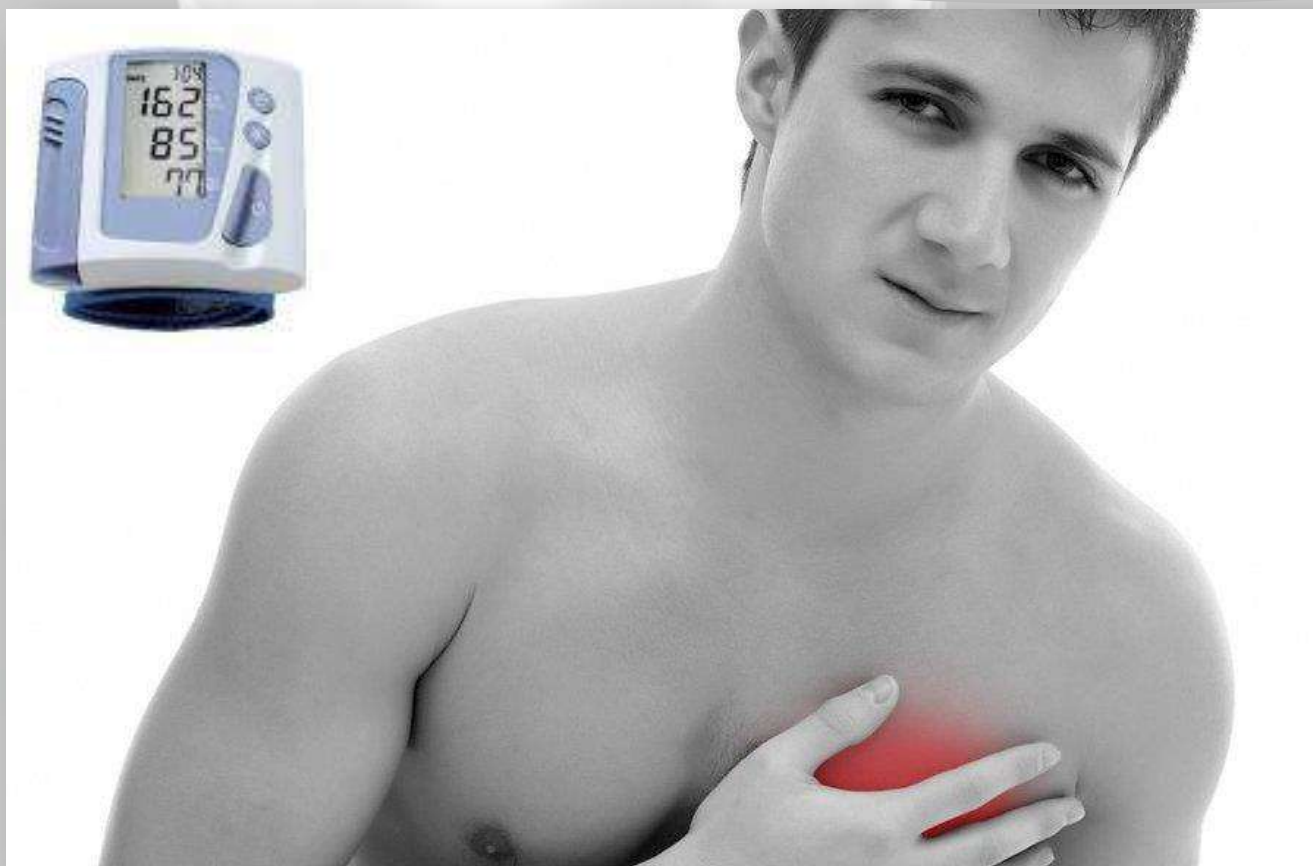


безсоння

Вплив надмірного вживання енергетиків на організм

Серце

- тахікардія
- біль у грудях
- аритмія
- гіпертензія



Вплив енергетиків на серце (експеримент)

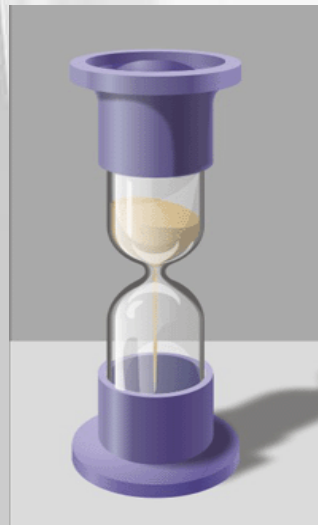


1. Вимірювання АТ і пульсу
ДО прийому енергетика



2. Прийом
200 мл енергетика

через 3 години



3. Вимірювання АТ і пульсу
ПІСЛЯ прийому енергетика

Результати експерименту

Після прийому 200 мл енергетика Red Bull у підлітка:

- ✓ поліпшується настрій
- ✓ підвищується артеріальний тиск
- ✓ частішає пульс

До



Після



Вплив надмірного вживання енергетиків на організм

Травлення

- печія
- нудота
- блювота
- пронос
- болі в шлунку



Вплив надмірного вживання енергетиків на організм

Зуби



ерозія зубів

Вплив надмірного вживання енергетиків на організм

Вага



підвищення ваги

Вплив надмірного вживання енергетиків на організм



Розлади харчування

- анорексія
- серцеві захворювання



Кому протипоказані енергетичні напої?



Енергетики і фізична активність



призводить до:

- **зневоднення організму**
- **серцевого нападу**
- **сонячного удару**
- **інфаркту**

Енергетики і фізична активність



Енергетик з кофеїном не є спортивним напоєм

Енергетики і алкоголь



«окриляють не всіх»



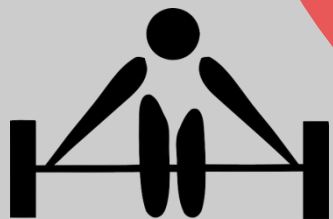
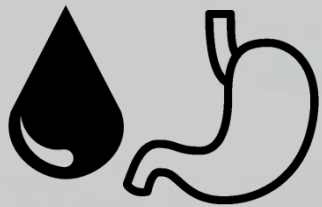
Дозволи та заборони



Пам'ятка споживачам енергетичних напоїв



Пам'ятка споживачам енергетичних напоїв



Рецепт натурального енергетика для бадьорості

Склад:

лимон – 1 шт

імбир – 100 г

мед – 2 ст. л



Твоє тіло – Храм Божий, не руйнуй його!

