

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

На сегодняшний день энергетики очень популярны. Люди потребляют их для повышения работоспособности, улучшения концентрации внимания или уменьшения чувства усталости. Однако, как оказалось, энергетические напитки могут представлять серьезную угрозу для здоровья. Потребление энергетических напитков чаще всего мотивируется их влиянием на повышение физической и умственной активности, улучшение концентрации внимания, когнитивных способностей и работоспособности организма. Зачастую эти продукты употребляются эпизодически, в состояниях повышенной активности, например, во время экзаменационной сессии или длительной работы. К сожалению, значительное количество людей употребляют энергетические напитки в сочетании с алкоголем.

Энергетические напитки (**энергетики**) представляют собой группу пищевых продуктов, характеризующихся высоким содержанием *кофеина, таурина* и других веществ со стимулирующим действием (*глюкуронолактон, гуаран, витамины, аминокислоты и вещества растительного происхождения (женьшень, гинкго билоба)*).

**Кофеин** является основным ингредиентом большинства энергетических напитков. Количество кофеина в энергетических напитках варьируется в диапазоне *50-500 мг на бутылку или банку*, а безопасное суточное количество потребления кофеина для взрослых составляет **400 мг**. Большие ограничения распространяются *на детей и подростков*, для которых допустимая доза этого вещества составляет **2,5 мг/кг массы тела/день**. Употребление энергетических напитков, особенно в этой возрастной группе, связано с высоким риском передозировки кофеина, симптомы которой могут включать: *нервозность и беспокойство, психомоторное возбуждение, сердечные аритмии, желудочно-кишечные симптомы, увеличение диуреза, проблемы системы кровообращения, а в тяжелых случаях даже смерть*.

**Таурин** является производным цистеина. Это аминокислота, содержащая серу. Он вырабатывается в сердце и скелетных мышцах. *Природными источниками таурина являются мясо, рыба и морепродукты*. Содержится во многих пищевых продуктах в синтетической форме. Выполняет множество функций в организме. Он влияет на сократимость мышц и стабилизацию клеточных мембран, обладает антиоксидантными свойствами. Это также может помочь *улучшить работоспособность организма*. Важно отметить, что таурин *оказывает синергетический эффект с кофеином*. Среднестатистический рацион обеспечивает около **400 мг** таурина. Однако содержание этого вещества в энергетических напитках зачастую *существенно превышает* это значение. Метаболизм таурина происходит преимущественно в почках, поэтому его чрезмерное потребление может привести к повреждению этих органов, *почечной недостаточности или некрозу почечных канальцев*.

**Глюкуронолактон** – продукт метаболизма глюкозы. Является *предшественником витамина С*. Участвует в защитных механизмах

организма – обладает *противораковыми свойствами*. Результаты научных исследований показывают, что глюкуронолактон, принимаемый в дозе **1–3 г в день** в сочетании с другими веществами (например, кофеином и таурином), может оказывать благотворное влияние на физическую работоспособность и когнитивные функции. Однако его содержание в энергетических напитках *значительно ниже*, обычно не превышая **600 мг**.

**Побочные эффекты**, возникающие в результате употребления энергетических напитков, могут различаться по характеру и интенсивности. Наиболее часто симптомы включают заболевания, *связанные с сердечно-сосудистой и нервной системами*, такие как: *головная боль, бессонница, ухудшение настроения, нервозность и склонность к депрессиям, дрожание рук, снижение толерантности к стрессу, нарушения сердечной деятельности, желудочно-кишечные симптомы*.

**Долгосрочные последствия** употребления энергетических напитков включают в себя: снижение чувствительности тканей к инсулину, избыточная агрегация тромбоцитов и ухудшение функции эндотелия сосудов, что может привести к *повышению риска развития диабета 2 типа, ожирения, гипертонии*, а также непосредственно *опасных для жизни сердечно-сосудистых заболеваний*.

Риск возникновения многих побочных эффектов связан с *одновременным употреблением энергетических напитков с лекарствами*, в том числе безрецептурными (например, обезболивающими). Ингредиенты энергетических напитков, такие как кофеин, таурин или женьшень, *вливают на метаболизм лекарств*. Взаимодействие между этими продуктами может усилить или ослабить действие лекарства. Так какие лекарства особенно не следует сочетать с энергетиками? Серьезные побочные эффекты наблюдаются в сочетании с ***антикоагулянтами, противодиабетическими, седативными средствами или антидепрессантами***. Серьезные последствия для здоровья чаще наблюдаются у людей, принимающих несколько лекарств постоянно. Следует избегать употребления энергетических напитков с любыми лекарствами, независимо от того, принимаются ли они временно или постоянно.

С 8 июля 2021 года в Республике Беларусь введен запрет на продажу энергетических напитков несовершеннолетним в возрасте **до 18 лет** (постановление Совета Министров Республики Беларусь от 25 июня 2021 №363, которым внесены изменения в подпункт 33.1 пункта 33 Правил продажи отдельных видов товаров и осуществления общественного питания, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 22 июля 2014 №703).

Врач-эпидемиолог службы главного врача-диетолога