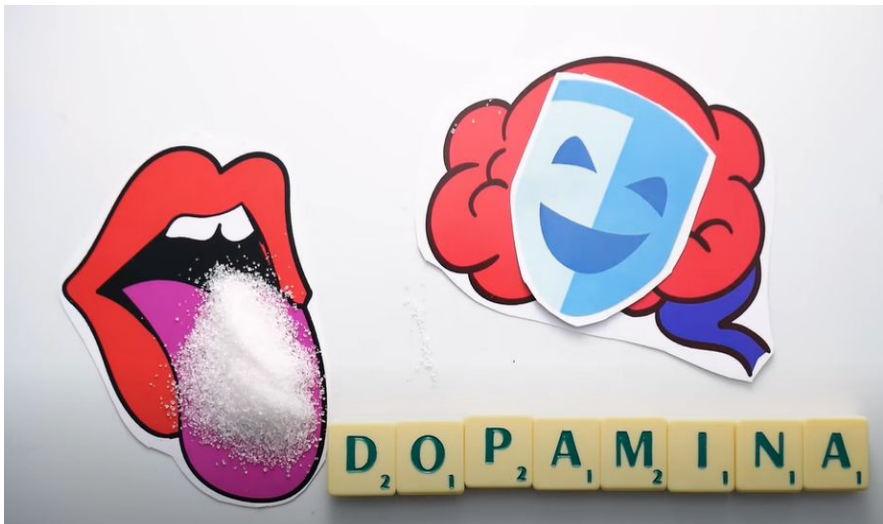
A large red square graphic with a white border, containing white text. The text is centered and reads: "Napoje energetyczne, a zdrowie dzieci i młodzieży".

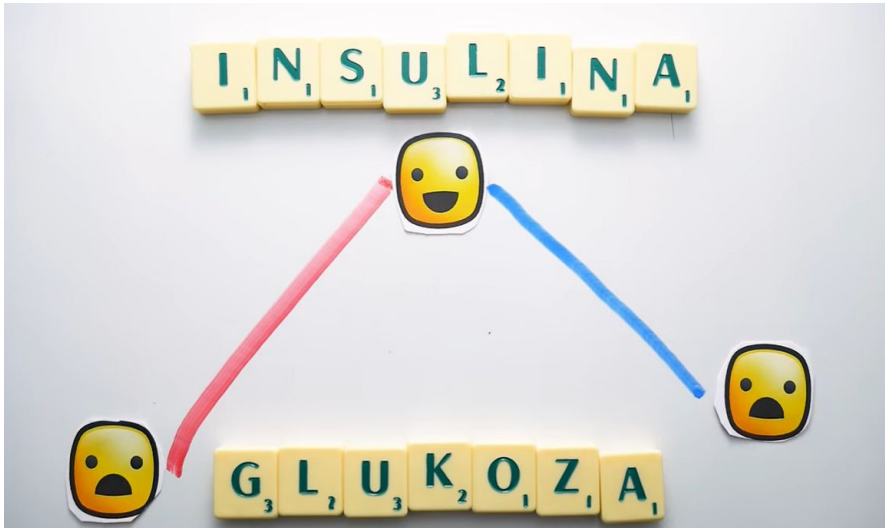
Napoje  
energetyczne, a  
zdrowie dzieci i  
młodzieży

**Jak działa napój energetyczny?**



Energetyk zaczyna działać już po pierwszym łyku. To przez cukier, który jak tylko znajdzie się naszym języku wysyła do mózgu informację i pobudza nasz mózg do wyzwolenia DOPAMINY, która jest hormonem szczęścia.





Teraz poziom glukozy we krwi wzrasta, nasze samopoczucie się poprawia. Trzustka zaczyna wytwarzać bardzo duże ilości insuliny, która reguluje poziom otrzymanej przed chwilą glukozy. Stężenie glukozy spada szybko w dół razem z poziomem dopaminy.



# Ile cukru dziennie może przyjąć dziecko?

Według Amerykańskiej Fundacji na Rzecz Zdrowia Serca (American Heart Fundation) w diecie malucha optymalną ilością cukru są **trzy łyżeczki dziennie**. Jest to o wiele niższy poziom od tego, który obecnie proponuje Światowa Organizacja Zdrowia – dla dziecka około **5.5 łyżeczek dziennie** (24 gram cukru na dobę). Dane te dotyczą tak zwanych wolnych cukrów czyli takich, które są dodawane do produktów przez producentów żywności czy też podczas gotowania. Do cukrów takich zaliczamy także te pochodzące z miodów, soków, koncentratów owocowych czy syropów.



# Ile cukru jest wtedy w jednym napoju energetycznym?



**250ml** —→ pojemność puszki

**śr.25g cukru** w jednej puszcze =

max.dzienna dawka **DLA DOROSŁYCH**

# Po co tyle cukru w napoju energetycznym?

**CUKIER** uzależnia najszybciej ze wszystkich składników zawartych w napoju energetycznym. Zaraz po nim, jako druga uzależnia **KOFEINA**. W szybkim czasie przyspiesza akcję serca, chwilę potem dostaje się do mózgu i blokuje receptory **ADENOZYNY**, która jest przekaźnikiem informacji o zmęczeniu. Ten mechanizm uruchamia w naszym mózgu **ALARM** - reakcję “walcz, albo uciekaj” i przysadka mózgowa uwalnia **ADRENALINĘ**.





**ADRENALINA** - przyspiesza bicie serca oraz pobudza wątrobę do uwolnienia dodatkowego cukru do krwioobiegu. Wzrasta poziom **DOPAMINY**. Czujemy się pobudzeni, pojawia się u Nas lepsza koncentracja. Po 30 minutach organizm wchodzi na poziom najwyższej wydajności.





**Na jak długo jesteście pobudzeni?**

**Na około jedną godzinę.**

Po tym czasie wszystkie wcześniej wymienione wskaźniki spadają i mamy ochotę, aby wypić kolejny napój energetyczny.



*glukoza  
adrenalina  
dopamina*



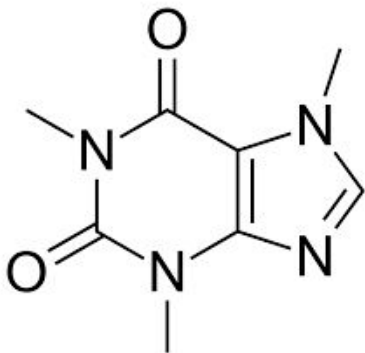
**Co znajduje się w jednej puszcze takiego  
napoju energetycznego oprócz cukru ?**

**Jakie substancje ?**

**Jaki mają one wpływ na młody i zdrowy  
organizm?**



Spożycie w ciągu doby powyżej 5mg/kgmc powoduje **wzrost ciśnienia tętniczego**. Kofeina wpływa **źle na zdolność wchłaniania wapnia**, co może spowodować zaburzenia w procesie kościotworzenia. Jej nadmiar będzie **zaburzał również jakość snu u dzieci**, skracając przede wszystkim jego czas.



# KOFEINA

Wzmaga aktywność fizyczną i psychiczną w momentach stresu oraz poprawia pamięć.



# GUARANA

---

Poprawia funkcje poznawcze, pomaga w koncentracji i zapamiętywaniu.



# TAURYNA

---

Łagodzi objawy występujące po intensywnym wysiłku, obniża próg bólu podczas wysiłku, zapobiega sztywności mięśni i wpływa na ich regenerację po wysiłku.



# L-Karnityna

---

Działa uspokajająco, poprawia sprawność umysłową. W nadmiarze pogarsza wchłanianie wapnia, ponieważ podwyższa poziom fosforu.



# INOZYTOL





# Co mówią badania?

- według EFSA ok.18% dzieci w wieku 3-10 lat spożywa napoje energetyczne min. raz w roku
- po napoje energetyczne sięga więcej chłopców niż dziewczynek
- co piąte dziecko w wieku 6-10 lat spożyło napój energetyczny min. raz w roku
- dzieci w wieku 3-10 lat wypijają średnio 0,49l napoju energetycznego tygodniowo
- 56% dzieci deklaruje wypicie 1 szklanki tygodniowo
- 24% 2 szklanki
- 7% ponad 4 szklanki tygodniowo
- u młodzieży te wartości są znacznie wyższe



**Dlaczego dzieci sięgają po napoje energetyczne?**

- ze względu na smak (60%)
- źródło energii (31%)
- piją w domu, czy na różnego rodzaju imprezach (26%)
- podczas uprawiania sportu (25%)
- bo piją je znane osoby (25%)



# Wpływ napoju energetycznego na młody organizm.

- kołatanie serca, ból głowy, poczucie rozbicia
- poddenerwowanie
- silny stres
- trudności ze skupieniem
- zwiększone ryzyko arytmii serca
- wysoka zawartość cukru powoduje wzrost otłuszczenia wątroby
- zmniejszona przyswajalność wapnia
- wygenerowanie “poczucia” stresu w organizmie
- wzrost ryzyka nadwagi



**Dzieci są w stanie otrzymać wystarczającą ilość energii z zdrowego pożywienia, spokojnego snu, sportu i pozytywnej relacji z innymi osobami.**

**DZIĘKUJĘ  
ZA UWAGĘ**

# ŹRÓDŁA

- <https://www.efsa.europa.eu/publications2>
- [http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2016-0319\\_PL.doc](http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2016-0319_PL.doc)
- <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.desklight-1bbc35b5-f032-4815-a1a5-acb01f2a133a>
- <https://repozytorium.ka.edu.pl/handle/11315/20663>
- <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.baztech-3b075929-7a21-49b3-9f36-2cf04216dbdf>
- <http://www.phie.pl/pdf/phe-2011/phe-2011-3-695.pdf>