

# ENERGETYKI – POMOC CZY PUŁAPKA?



# NAPÓJ ENERGETYZUJĄCY (NAPÓJ ENERGETYCZNY, ENERGY DRINK, POTOCZNIE: ENERGETYK)

- POBUDZAJĄCY, PRZEWAŻNIE GAZOWANY [NAPÓJ BEZALKOHOLOWY](#), Z REGUŁY ZAWIERAJĄCY [KOFEINĘ](#), [TAURYNĘ](#) I [GUARANĘ](#) (O SKŁADZIE PÓŹNIEJ)
- PIERWSZY ENERGY DRINK POJAWIŁ SIĘ W [USA](#) W 1949
- W EUROPIE PO RAZ PIERWSZY WPROWADZONO NAPOJE ENERGETYZUJĄCE W 1987 (ILE LAT PÓŹNIEJ SIĘ URODZIŁEŚ?)



# A TERAZ TAK MIĘDZY NAMI – ENERGETYK?

- Z PEWNOŚCIĄ WIEMY O CZYM MOWA 😊
- MAŁA PUSZKA ZE SŁODKIM NAPOJEM, DO KUPIENIA ZA KILKA ZŁOTYCH W KAŻDYM SKLEPIE SPOŻYWCZYM.
- DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH.
- „CUDOWNY” NAPÓJ DODAJĄCY SZYBKO ENERGII, POLEPSZAJĄCY KONCENTRACJĘ, PODNOSZĄCY WYTRZYMAŁOŚĆ FIZYCZNĄ I MASKUJĄCY STAN ZMĘCZENIA I SENNOŚCI.
- DO TEGO TAK BARDZO MODNY WŚRÓD MŁODYCH LUDZI. ZATEM – CZEMU NIE?





# CZYTAŁEŚ / AŚ SKŁAD KTÓREGOŚ Z ENERGETYKÓW?

- DOOOOBRA – ZROBIŁAM TO ZA CIEBIE ;)
- SKŁAD NAPOJU – COŚ NA CO Z REGUŁY NIE ZWRACAMY UWAGI, NAPISANE MAŁYMI LITERAMI GDZIEŚ Z TYŁU OPAKOWANIA (W SUMIE CIEKAWIE CZEMU?)

TAK MAŁE A TAK ISTOTNE DLA NASZEGO ZDROWIA I ŻYCIA... ZOBACZ!



Witaminy z grupy B **Teobromina**

**KOFEINA**

CUKIER

DWUTLENEK WĘGLA

INOZYTOL

Teobromina

INOZYTOL

**KWAS ORTOFOSFOROWY**

**GLUKORONOLAKTON**

TAURYNA

GUARANA

CUKIER

**TAURYNA**

Teobromina

**KOFEINA**

GUARANA

**KWAS ORTOFOSFOROWY**

**CUKIER**

INOZYTOL

**Teobromina**

DWUTLENEK WĘGLA

**GLUKORONOLAKTON**

TAURYNA

GLUKORONOLAKTON

WITAMINY Z GRUPY B

DWUTLENEK WĘGLA

**KOFEINA**



# PAMIĘTASZ NAJWIĘKSZE NAPISY? TO SUBSTANCJE WYSTĘPUJĄCE W NAJWIĘKSZYCH ILOŚCIACH.

- KOFEINA – 1 PUSZKA ENERGETYKA ZAWIERA 80 MILIGRAM KOFEINY = 2,3 FILIŻANKI KAWY.

SKUTEK: ZWIĘKSZENIE POZIOM STRESU I STANÓW LĘKOWYCH, KOŁATANIE SERCA I TZW. „TRZĘSIĄCZKA” (HMM BRZMI ZNAJOMO?) ORAZ ZMNIĘSZENIE POZIOMU SEROTONINY – NEUROPRZEKAŹNIKA ODPOWIADAJĄCEGO ZA DOBRE SAMOPOCZUCIE, JEJ DEFICYT MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ OBNIŻENIA NASTROJU.



- **TAURYNA – NEGATYWNE SKUTKI PRZEDAWKOWANIA, SZCZEGÓLNIJE U MŁODSZYCH OSÓB I KOBIET TO: BÓLE W KLATCE PIERSIOWEJ, NERWOWOŚĆ, NUDNOŚCI, DRŻENIE RĄK, SKURCZE, BRAK UMIEJĘTNOŚCI KONCENTRACJI.**



- **CUKIER** – 1 PUSZKA MOŻE ZAWIERAĆ NAWET 15 ŁYŻECZEK CUKRU

**SKUTEK:** SZOK GLIKEMICZNY – NAGŁY GWAŁTOWNY WYRZUT CUKRU DO KRWIOBIEGU, PO KTÓRYM WYSTĘPUJE RÓWNIE NAGŁY SPADEK. TO TO UCZUCIE, KTÓRE MAMY PO ŚWIĘTACH, GDY PO UCZCIE ZAJADAMY JESZCZE DUŻO CIAST I NAGLE JEDYNE O CZYM MARZYMY – TO DRZEMKA. I TAK TEŻ DZIAŁA ENERGETYK, NAJPIERW DODAJĄC NAM MNÓSTWO ENERGII, A PO KRÓTKIM CZASIE ODBIERAJĄC JĄ. W EFEKCIE MAMY JEJ MNIEJ PO





- ZBYT DUŻA ILOŚĆ WITAMINY B

SKUTEK: SPOŻYCIE WIĘCEJ NIŻ 34 MG WITAMINY B3 POWODUJE ZACZERWIENIE SKÓRY,  
A WIĘCEJ NIŻ 3000 MG MOŻE POWODOWAĆ USZKODZENIE WĄTROBY.



# CZY NA PEWNO DODA CI SKRZYDEŁ?? ETAPY DZIAŁANIA ENERGETYKA PO JEGO WYPICIU.

## 10-15 MINUTA

DO KRWI DOSTAJE SIĘ KOFEINA, TAURYNA I CUKIER. ZACZYNA WZRastaĆ CIŚNIENIE KRWI I PULS.

## 15 - 45 MINUTA

W TYM OKRESIE POZIOM WCHŁONIĘTEJ KOFEINY OSIĄGA NAJWYŻSZY PUŁAP. CIAŁO I UMYSŁ ZOSTAJĄ MOCNO POBUDZONE.

## 30 - 60 MINUTA

KOFEINA ZOSTAJE W PEŁNI WCHŁONIĘTA DO KRWIOBIEGU. TERAZ WZRasta STĘŻENIE CUKRU DODAJĄC SPOREJ DAWKI ENERGII. NIESTETY TRWA TO KRÓTKO.

## PO 1 GODZINIE

STĘŻENIE CUKRU I KOFEINY I INNYCH ZWIĄZKÓW WE KRWI ZACZYNA SPADAĆ. WITALNOŚĆ SPADA I NARASTA ZMĘCZCIE. PRZEWAŻNIE JEST WIĘKSZE, NIŻ PRZED WPICIEM CUDOWNEGO NAPOJU.

## 5-6 GODZIN

ZAWARTOŚĆ KOFEINY SPADA O POŁOWĘ. U NIEKTÓRYCH MOŻE TO TRWAĆ DŁUŻEJ NAWET O KILKA GODZIN.

## 12 GODZIN

MINIMALNY CZAS ABY KOFEINA ZOSTAŁA USUNIĘTA Z KRWIOBIEGU. CZAS TEZ ZALEŻY OD WIEKU, MASY CIAŁA, AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, SZYBKOŚCI METABOLIZMU.

## 12 - 24 GODZIN

MOGĄ WYSTĘPOWAĆ OBJAWY ODSTAWIENIA: ROZDRAŻNIENIE, BÓLE GŁOWY, ZŁY NASTRÓJ, ZATWARDZENIE



# PODSUMOWUJĄC

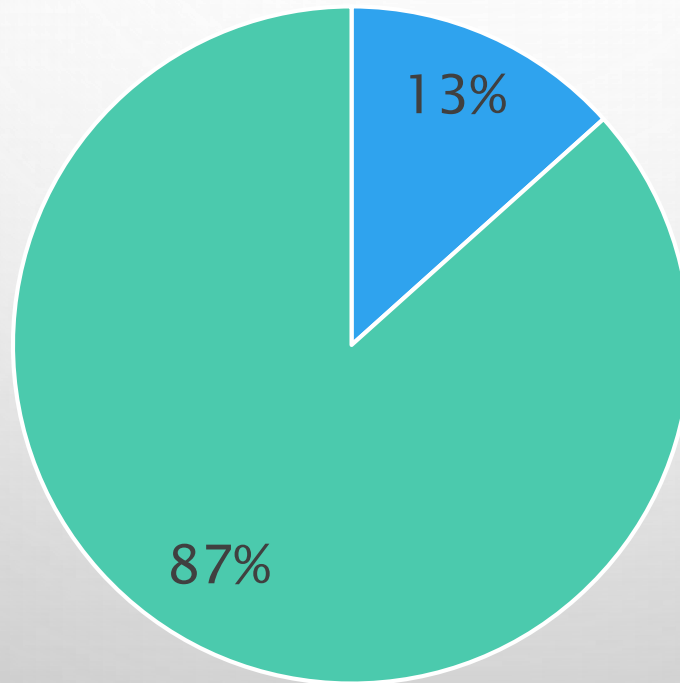
- PODCZAS REGULARNEGO PICIA ZACZYNA POJAWIAĆ SIĘ TOLERANCJA ORGANIZMU. “POZYTYWNE EFEKTY” SĄ CORAZ MNIEJ ODCZUWALNE, NATOMIAST TE NEGATYWNE CORAZ BARDZIEJ.

POWIĘKSZAJĄCA SIĘ TOLERANCJA ORGANIZMU = **WSTĘP DO UZALEŻNIENIA!**

- ŹLE WPŁYWAJĄ NA UKŁAD SERCOWO–NACZYNIOWY, A W SZCZEGÓLNOŚCI NA SERCE. POWODUJĄ WZROST LEPKOŚCI KRWI, ZWIĘKSZAJĄC RYZYKO POWSTAWANIA SKRZEPÓW. MOGĄ DOPROWADZIĆ DO KOŁATANIA, A NAWET ZAWAŁU SERCA LUB UDARU MÓZGU. **RYZYKO ŚMIERCI.**

ABY NIE BYŁO, ŻE STRASZĘ 😊

- NAJCZĘŚCIEJ ZGŁASZANYMI DZIAŁANAMI NIEPOŻĄDANYMI PO SPOŻYCIU NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH W JEDNYM Z BADAŃ BYŁY **PALPITACJE SERCA LUB TACHYKARDIA**, NIEPOKÓJ, PROBLEMY ŻOŁĄDKOWE I BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ;
- DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE ZGŁOSIŁO 188 Z 217 BADANYCH MŁODOCIANYCH UŻYTKOWNIKÓW



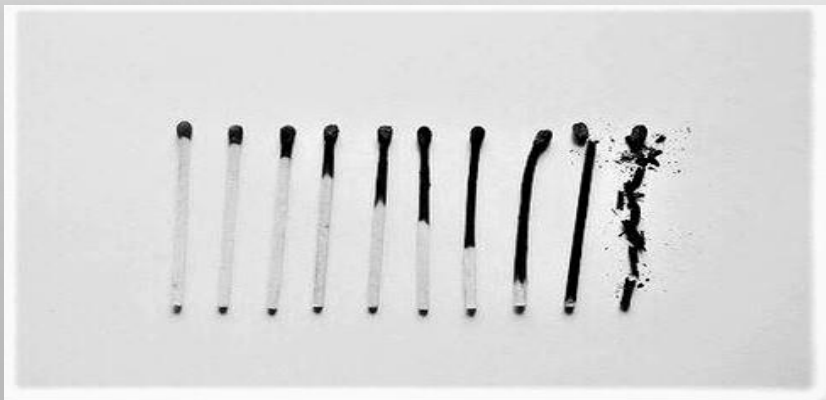
■ nie zgłosiło skutków ubocznych

■ zgłosiło skutki uboczne



# PODSUMOWANIA CIĄG DALSZY

- ZAWIERAJĄ DUŻO CUKRU. MOGĄ PRZYSPIESZAĆ POWSTAWIANIE CUKRZYCY TYPU II I PROWADZIĆ DO OTYŁOŚCI.
- ZWIĘKSZA PRODUKCJĘ ADRENALINY I NORADRENALINY – HORMONU STRESU. MOGĄ WZMAGAĆ STRES, STANY LĘKOWE I DEPRESJĘ.
- MOGĄ PROWADZIĆ DO POGORSZENIA JAKOŚCI SNU I BEZSENNOŚCI



- **OBCIĄŻAJĄ NERKI. WYPŁUKUJĄ ZNACZNE ILOŚCI WODY ORAZ MINERAŁÓW Z ORGANIZMU.**
- **UZALEŻNIAJĄ. BŁĘDNE KOŁO WCHODZENIA NA WYŻSZE OBROTY KIEDY BRAKUJE ENERGII.**
- **ZWIĘKSZAJĄ SKŁONNOŚCI DO RYZYKOWNYCH I AGRESYWNYCH ZACHOWAŃ.**
- **DUŻE STĘŻENIE CUKRU POWODUJE PRÓCHNICĘ, NADWYRĘŻA PRACĘ TRZUSTKI I WĄTROBY. OBNIŻA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU NA INFEKCJE.**
- **REGULARNE PICIE LUB DUŻE DAWKI MOGĄ PROWADZIĆ DO NIEODWRACALNYCH SKUTKÓW!**





JAK TO WIĘC MOŻLIWE, ŻE TAK SZKODLIWY  
ŚRODEK MA SIĘ TAK DOBRZE I JEST TAK  
POPULARNY I ŁATWO DOSTĘPNY?  
ODPOWIEDŹ JEST JEDNA.

- JEŻELI NIE WIADOMO, O CO CHODZI, CHODZI O PIENIĄDZE.



# \$\$\$

- **SPRZEDAŻ ENERGETYKÓW TO OGROMNY BIZNES. W POLSCE DOSTĘPNYCH JEST PONAD 140 MAREK ENERGETYKÓW, KTÓRE ROCZNIE SPRZEDAJĄ OKOŁO 110 MLN LITRÓW ENERGETYKÓW. W USA SAM RED BULL SPRZEDAJE OKOŁO 6 MILIARDÓW (!) PUSZEK ROCZNIE.**

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

**NIE DOKŁADAJMY DO TEGO BIZNESU.  
ZWŁASZCZA KOSZTEM NASZEGO ZDROWIA.**