

Коварные напитки

К сожалению, слабые алкогольные коктейли, пользуются у современной молодежи особой популярностью. Они обладают необычным вкусом благодаря различным добавкам. Употребление коктейлей становится модным среди молодежи. Они считаются клубными напитками. Употребление коктейлей, содержащих крепкие алкогольные напитки, способствуют распространению алкоголизма среди молодежи. Алкогольные коктейли часто ошибочно принимаются молодыми людьми за безопасные напитки, так как содержат фруктовые наполнители и приятно газированы. Яркие баночки, обещающие незабываемое сочетание вкуса, затягивают в трясину пьянства незаметно. Привыкнуть к коктейлям очень легко, особенно для неокрепшего подросткового организма.

Огромный вред здоровью приносят баночные коктейли, различные «джин-тоники», «отвертки», алкогольные энергетики. Производители данных напитков ограничиваются надписью на баночках, что не рекомендуется выпивать больше одной банки в день, а больным и беременным этот напиток вообще под запретом. Зачастую молодежь не ограничивается одной баночкой коктейля, а потребляет значительно больше ярких губительных баночек.

Содержание этанола в баночных коктейлях в пределах 7 – 13%, что не так уж и мало, фактически это крепость сухого вина. По вкусу баночный коктейль схож с газировкой, поэтому теряется количественный контроль при употреблении напитка.

Производители коктейлей утверждают, что кофеин, содержащийся в них, улучшает работу мозга и тонизирует организм. В итоге кофеин становится источником неестественного возбуждения, которое затем сменяется слабостью и вялостью. В сочетании с этанолом оказывает мощное мочегонное действие на организм, что дает колоссальную нагрузку на почки, со временем развиваются почечные заболевания. Кроме того, кофеин и алкоголь вызывают привыкание и тягу. В результате – это «двойной удар».

Смесь из сахара, алкоголя и газа весьма неудачна. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате опять удар по организму: алкоголь бьет по мозгу, сахар – по поджелудочной железе. Кстати, в одной баночке коктейля содержится до 6 кусочков сахара «сладкая смерть». Также в коктейлях полно различных синтетических соединений, которые опасны для организма.

Бензоат натрия (E 211) — вызывает изменения ДНК (генное оружие, направленное на наше будущее), может стать причиной болезни Паркинсона, цирроза печени, раковых заболеваний.

Краситель «красный очаровательный» (E 129) – канцероген, способен вызывать раковые заболевания, запрещен к применению во многих странах Европы, также вызывает аллергию различных видов.

Углекислота – в качестве консерванта, способствует быстрому всасыванию всех компонентов.

Любям, которые соблюдают диету и едят здоровую пищу, надо помнить, что коктейли очень даже калорийны. Некоторые, придерживаясь диеты, отказывают себе в десерте, исключают жирные продукты из рациона, но спокойно употребляют алкогольные коктейли. Скрытые «жидкие» калории опасны для увеличения веса, представляют опасность для талии.

Энергонапитки или энергетические коктейли также наносят вред организму. Эффект энергетиков заключается в том, что благодаря повышенной дозе кофеина и таурина, ощущается повышенный заряд бодрости и работоспособности. Кофеин устраняет сонливость, но не надо забывать, что увеличивая его дозу и повышая ее, может привести к истощению нервных клеток. Повышенная нагрузка на сердце спровоцирует возникновение тахикардии (увеличение частоты сердечных сокращений).

Таурин также влияет на сердце и может вызвать аритмию. Таурин способствует повышенной выработке желудочного сока, что повлечет возникновение гастрита и язвы желудка.

Энергетики вызывают привыкание. Искусственно повышенный адреналин в крови делает организм ленивым для естественной его выработки. А значит, для достижения результата будет требоваться дополнительная доза энергонапитка. Если же отказаться от регулярного применения энергетиков, то непременно посетит депрессивное состояние, сонливость, апатия. Употребление этих напитков категорически противопоказано при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, не рекомендуется подросткам, беременным, кормящим.

Бороться с такими вредными привычками можно и нужно: занимайтесь спортом и чаще бывайте на свежем воздухе, организуйте полезный и приятный досуг.

Будь здоровым! Будь сильным! Будь красивым!

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»
Помощник врача по общей гигиене

Н.Н. Пихторинская