

CZY WIESZ CO PIJESZ?



STOP ENERGETYKOM!

CZY WIESZ, ŻE JEDNA PUSZKA NAPOJU ENERGETYCZNEGO TO DLA OSOBY MŁODEJ ODPOWIEDNIK NAWET 6 FILIŻANEK KAWY?

Inozytol - działa uspokajająco, poprawia sprawność umysłową. Jednak pity w nadmiarze może pogorszyć wchłanianie wapnia, ponieważ substancja ta podwyższa poziom fosforu w organizmie.

A to z kolei prowadzi do łamliwości kości.

Kofeina - pobudza układ nerwowy. Działa głównie na korę mózgową, rozszerza naczynia krwionośne, przyspiesza pracę serca, działa moczopędnie, zmniejsza uczucie senności. Powoduje też uwalnianie się niewielkiej ilości dopaminy, hormonu odpowiedzialnego za uczucie zadowolenia i szczęścia. CO W DALSZEJ KOLEJNOŚCI MOŻE PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA!

Cukry proste, które znajdują się w tych napojach szybko zostają wchłonięte i ich stężenie rośnie we krwi, ale równie szybko spada.

Zastrzyk energii z cukru wyczerpuje się, więc znowu pojawia się potrzeba sięgnięcia po dodatkową energię.

Tauryna - reguluje pracę serca i pobudza pracę mięśni, ale nadmierne jej spożywanie prowadzi do ogólnego osłabienia organizmu i depresji.



Napoje energetyzujące nie powinny być spożywane m.in. przez dzieci, młodzież, kobiety w ciąży, diabetyków, osoby cierpiące na schorzenia serca, układu nerwowego, migreny, czy choroby tarczycy.

TAKA ENERGIA NIE DODA CI SKRZYDEŁ!