

CAŁA PRAWDA O NAPOJACH ENERGETYCZNYCH

ZESTAWIENIE NAJBARDZIEJ SZKODLIWYCH SKŁADNIKÓW ZAWARTYCH W NAPOJACH ENERGETYCZNYCH

TAURYNA- to organiczny związek chemiczny. Jest neuroprzekaźnikiem, co oznacza, że wywiera wpływ na ciśnienie krwi. Nadmierne jej spożywanie prowadzi do ogólnego osłabienia organizmu i depresji.

GUARANA- pochodzące z Ameryki Południowej pnącze. Znana jest z najwyższej zawartości kofeiny. Przy jej nadmiernym spożyciu, może powodować bezsenność, problemy żołądkowe, nudności i wymioty, a także bóle głowy.

KOFEINA- należy do związków z grup alkaloidów purynowych. Pobudza układ nerwowy. Nadmierne jej spożywanie powoduje skutki uboczne tj. nerwowość, nadpobudliwość, bóle brzucha, nudności, zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, drętwienie kończyn.



INZYTOL- jest to alkohol cukrowy. Ma działanie uspokajające. Jednakże spożywany w nadmiarze może pogorszyć wchłanianie wapnia, co w konsekwencji prowadzi do łamliwości kości.



Glukosylolakton- to organiczny związek chemiczny z grupy laktonów. Jego działanie przyspiesza wydalanie z organizmu szkodliwych substancji przemiany materii. Zbyt duże jego ilości działają halucynogennie jak narkotyki. Może wywoływać bóle głowy i powodować choroby wątroby, treści

Większość łatwo dostępnych energetyków nie jest produkowana na bazie prawdziwych soków. Pełno w nich sztucznych barwników i ulepszaczy smaku.



W przeciętnej puszcze 300ml znajdziemy aż 15 łyżeczek cukru! Nadmiar cukru wywołuje takie objawy jak szok glikemiczny, odwodnienie, próchnicę zębów, zmniejsza odporność organizmu oraz przyczynia się do nadwagi.

Energetyk typu light różni się od zwykłego tym, że zamiast cukru użyto sztuczne słodziki, np. aspartam. Oczywiście można potwierdzić, że puszka takiego napoju to jedynie 20kcal, ale używane w nim słodziki są o wiele bardziej szkodliwe niż biały cukier.

