



CZY NAPOJE ENERGETYZUJĄCE SĄ POTRZEBNE SPORTOWCOM?

Zagrożenie czy niezbędne wspomaganie w dzisiejszych czasach? Jeżeli już zacząłeś to koniecznie przeczytaj ten artykuł do końca.

Półki w sklepach, na stacjach paliw „uginają się” od różnorodnych napojów energetycznych, które kuszą wyglądem i przeróżnymi smakami. Reklamują je swoim wizerunkiem i podpisem na puszkach, najlepsi sportowcy – zachęcający do picia. Ich przekaz jest jasny – energetyk jest nieodłącznym elementem sportu – „daje energię i prowadzi do sukcesu”. Czy tak jest naprawdę?

Przeciętny energetyk zawiera w 250 ml:

- około 80 mg kofeiny;
- około 1000 mg tauryny;
- około 30 g cukru (6 łyżeczek);
- glukuronolakton;
- inozytol;
- lub chemiczne substancje słodzące zamiast cukru.

W sumie każdy z tych składników z osobna możemy pozytywnie przedstawić: **kofeina** - pobudza, ułatwia koncentrację, pomaga odzyskać siły, w zasadzie ciężko tu znaleźć skutki uboczne;

tauryna - stabilizuje błony komórkowe, utrzymuje regularny tryb serca, wspomaga przekazywanie impulsów do komórek nerwowych, przechwytuje wolne rodniki;

glukuronolakton – powstaje w wątrobie z glukozy, uczestniczy w usuwaniu toksyn, wspiera wydalanie produktów przemiany materii;

inozytol – bywa określany mianem witaminy B8 a jednak nim nie jest, bierze udział w walce z dolegliwościami układu nerwowego, nadwagą, cukrzycą, wspomaga organizm w chorobach typu depresja, schizofrenia i w problemach ze snem;

cukier – potocznie zwany energią.

Mamy tu wymienionych 5 głównych składników energetyków i czytając jak na nas działają - nic tylko pić kolorowe napoje.

A jak jest w praktyce?

W obecnych czasach jesteśmy narażeni na wskazywanie przez producentów pojedynczych, wspaniałych składników produktów i badań często przeprowadzonych na tzw. „zamówienie”, które służą przedstawianiu nam produktu, jako cudownego środka „na wszystkie bolączki”. Producenci zachwalając swoje produkty nie wspominają, że używają substancji syntetycznych, czyli stworzonych w laboratoriach, a nie przez naturę. Nie wspominają też, że wiele z tych składników, po połączeniu ze sobą w ilości często stanowiącej o przedawkowaniu, tworzy w naszym organizmie niebezpieczną mieszankę.

Lekarze i dietetycy „biją na alarm” – energetyki powodują choroby serca, nerek, trzustki, przyczyniają się do nadwagi, a nadwaga to już prosta droga do wielu chorób z cukrzycą i depresją na czele. Po wypiciu 475 ml energetyka noradrenalina (hormon stresu) podnosi się ponad 100%, rośnie ciśnienie krwi i tętno, trzustka wyrzuca sporą część insuliny, która nadmiar cukru magazynuje w postaci tkanki tłuszczowej, rozszerzają się źrenice, blokują się receptory adynozyny w mózgu, aby zapobiec senności. Natomiast po godzinie cukier spada, kofeina się zużywa, nastaje senność i zmęczenie, a organizm „wpada w głód następnego”. Kofeina u niektórych osób ma tzw. pół-rozpad nawet do 10 godzin to znaczy, że po tym czasie nasz organizm wypłukał jej zaledwie połowę, w ten sposób możemy skumulować jej olbrzymie ilości. To cukier jest dziś największym zagrożeniem naszego zdrowia metabolicznego, a w energetykach przyjmujemy jego wielkie ilości. Dienne zapotrzebowanie na cukier prosty zaspokaja już zjedzenie jednego banana lub dwóch średnich jabłek i nie ma tu mowy o ani jednej łyżce rafinowanego białego cukru. Badania pokazują, że spożywanie napojów energetycznych podnosi agresję, szczególnie u dzieci. Przeprowadzone badania na więźniach wykazały, że gdy odebrano im z diety sam

cukier odnotowano spadek agresji aż o 30%. To nagły wzrost glukozy we krwi, a potem nagły jej spadek powoduje tzw. huśtawkę nastrojów i olbrzymie skoki energii (tak wykazują badania naukowe). Wspomnę jeszcze, że energetyk w połączeniu z alkoholem może zabić, powoduje złudne poczucie trzeźwości.

Przedawkowanie tych 5 substancji powoduje liczne zaburzenia np. dziecko o masie ciała 40 kg nie powinno przekraczać 120 mg kofeiny na dobę, a wypijając przykładowo: dwie herbaty, jedną colę w puszcze i jednego energetyka, przekracza te zapotrzebowanie o ponad 200%. Tauryna, która jest dla nas niezbędna już w jednym małym energetyku 250 ml jest u dziecka przekroczona o około 250%. Nie zdajemy sobie sprawy jak mocno szkodzimy organizmowi mieszając i przedawkując teoretycznie zdrowe substancje. To przedawkowanie, brak umiaru gubi nasze zdrowie, np. zdrowy owoc jakim jest banan dający dużo energii, minerałów i witamin też może być spożywany w sposób niezdrowy – przecież możemy zjeść kilogram takich bananów, dostarczając tym samym aż 40 łyżeczek cukru, czyli pełna szklanka! **Potrzebujemy we wszystkim zachować umiar i zdrowy rozsądek.** Rzadko pijemy jeden napój energetyczny najczęściej wpadamy w pewien stopień uzależnienia od substancji, które pobudzają, ale również od wiecznego dążenia do podnoszenia cukru w organizmie. Jest to dla naszego zdrowia olbrzymim zagrożeniem. Rozmawiałem z panią dietetyczką kliniczną, z Polikliniki w Zielonej Górze, która powiedziała, że na oddziale szpitalnym leży coraz więcej dzieci z uszkodzonymi trzustkami, które nadużywały napojów energetycznych. Nie eksperymentujmy na sobie, nie dajmy się manipulować reklamom, bo coraz więcej wkładamy do ust syntetycznych substancji i dajemy się złapać właśnie na to, że każda z nich oddzielnie jest nam potrzebna i niezbędna, ale nikt nie wie jaki one naprawdę mają wpływ po wymieszaniu ich i w skumulowanym działaniu. Nie oszukujmy natury, jak chcemy się pobudzić wypijmy kawę i pamiętajmy, że to dobrej jakości sen daje nam energię na cały dzień, a ta zdrowa energia jest w węglowodanach złożonych a nie w dodawanych cukrach do produktów. Jedzmy kasze, ryże, makarony, owoce, warzywa, pełnoziarniste pieczywo – to jest nasza energia, gdy ją połączymy z regularnym snem nie potrzebujemy żadnych stymulantów. **Niech ten artykuł będzie przestrogą przed próbą oszukiwania samych siebie.** Przykry jest widok wychodzącego dziecka ze sklepu trzymającego w ręku napój energetyczny w litrowej lub większej butelce – to jest właśnie przerażające, że często nie potrafimy zachować umiaru i łatwo dajemy się wciągnąć modzie. Niestety coraz częściej niezdrowe

produkty są przedstawiane jako te bardzo zdrowe, chociażby witaminowe napoje w pięknych, kolorowych puszkach, a gdy zagłębimy się w ich skład jest tam wielka dawka cukru i mnóstwo syntetycznych substancji. Ostatnio znalazłem na półce sklepowej napój pod nazwą: „SHOT NA ODPORNOŚĆ” - z dużymi napisami „IMBIR, CYTRYNA” i wymienionych sporo witamin. Gdy odwróciłem butelkę przeczytałem: woda, koncentrat z bzu, aromat cytrynowy, aromat imbiru, sukraloza, acesulfam K, neotam, sorbinian potasu, benzeosan sodu, maltodekstryna i kilka syntetycznych witamin, aż ciężko komentować to co zobaczyłem. Nieświadomy człowiek pomyśli, że to zdrowy produkt, a ja nawet tego nie skomentuję. Podobne zdanie mam o napojach energetycznych – wszechobecny cukier i syntetyczne substancje. **Należy pamiętać, że napoje energetyczne to nie to samo co izotoniczne: izo – nawadnia, energy – odwadnia.** Chcesz zachować zdrowie – pij wodę ona Cię nawodni, odżywiaj się zdrowymi, nieprzetworzonymi produktami – dostarczysz energii, wysypiaj się – to najlepsza regeneracja dla organizmu oraz zadbaj o aktywność :)

