

Вред энергетических напитков

- В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.
- Энергетический напиток вытягивает энергию из внутренних резервов человеческого организма.
- После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия.
- Кофеин истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.
- Витамин В вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.
- Практически все энергетические напитки высококалорийны.
- При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.

Вредная привычка – употребление Энергетического напитка!

Энергетические напитки бодрят и способствуют снижению веса, однако сахар и кофеин в больших дозах могут стать причиной ряда проблем со здоровьем.

