07.11.2023r. klasa 1 c wraz z wychowawczynią p. J. Stasiewicz i p. A. Krywejko wybrała się na happening, który miał zamanifestować sprzeciw wobec używania napojów energetyzujących. Wszyscy uczniowie zaangażowali się w zaprojektowanie i wykonanie oryginalnych plakatów związanych z wybrana formą sprzeciwu. Nie zabrakło nam wigoru i emocji podczas przemarszu ulicami naszego miasta. Punktem docelowym był Rynek, na którym nie zabrakło okrzyków negujących używania napojów energetyzujących. To pierwsze, ale nie ostatnie tego typu wyjście.

CHCEMY RÓWNIEŻ ZAPOZNAĆ CAŁE ŚRODOWISKO SZKOLNE ZE ZGROMADZONĄ PRZEZ NAS WIEDZĄ NA TEMAT NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH:

Napoje energetyzujące rozprowadzane są za pomocą sloganów:

„Zwiększa wytrzymałość fizyczną, podwyższa zdolność koncentracji, poprawia rześkość.”

Ale, niestety nikt nie informuje nas na opakowaniu o niebezpieczeństwach, jakie niesie za sobą spożywanie tych produktów….

SKŁAD ENERGYDRINKÓW:

Kofeina - pobudza układ nerwowy. Działa głownie na korę mózgową, rozszerza naczynia krwionośne, przyśpiesza 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.

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

Glukuronolakton -przyśpiesza wydalanie z organizmu szkodliwych substancji przemiany materii. Zbyt duże jego ilości działają halucynogennie jak narkotyk. Może wywoływać bóle głowy i powodować choroby wątroby.

Inozytol – działa uspokajająco, poprawia sprawność umysłową. Jednak pity w nadmiarze i SYSTEMATYCZNIE może pogorszyć wchłanianie wapnia, ponieważ substancja ta podwyższa poziom fosforu w organizmie. A to z kolei prowadzi do łamliwości kości.

Picie napojów energetyzujących może docelowo prowadzić do:

-kłopotów ze snem

-silnych bólów brzucha,

-może wywołać mocne bóle i zawroty głowy,

-nadmierne rozkojarzenie, a nawet kołatanie serca,

-mogą pojawić się stany lękowe,

-problemy z nerkami

SKUTKI PICIA NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH :

Jeśli przedawkujesz z kofeiną licz się z:

-dreszczami,

-torsjami (wymioty)

-wzrostem ciśnienia.

Zaś fizycznymi objawami nagłego odstawienia kofeiny:

-to rozdrażnienie,

-złe samopoczucie,

- mocne bóle głowy

- senność.

Ponadto, w okresie dojrzewania napoje pobudzające zawierają substancję, która „usuwa" wydzielanie hormonu wzrostu, a na pewno nie powinni spożywać ich sportowcy np. w przypadku maratończyków uwalniający się gaz spłyca oddech, następuje raptowny skok ciśnienia, zaburzenie rytmu serca i układu krążenia, może wywołać kolkę lub problemy w funkcjonowaniu żołądka.

Kofeina wypłukuje wapń i magnez. Nawet stomatolodzy ostrzegają: „Napoje te zawierają substancję, która rozmiękcza szkliwo, zwiększając ryzyko psucia się zębów. Winę za taki stan rzeczy ponoszą zawarte w energizerach kwasy". Wystarczy już kilka łyków, by warstwa chroniąca zęby uległa uszkodzeniu. To, z kolei może przyczyniać się do powstawania próchnicy oraz nadwrażliwości zębów i dziąseł.

Na koniec zastano w się: Dlaczego napoje energetyzujące nie mają zakrętki w przeciwieństwie do odżywczych napojów z witaminami, napojów izotonicznych dla sportowców?

Odpowiedź:

Firmy produkujące dokładnie wiedzą, że jak otworzysz taki napój to go już nie zamkniesz ,wiec w krótkim czasie wypijasz do dna. Dostajesz siłę, która po kilku godzinach raptownie spada zaś organizm wiotczeje, słabnie, w niektórych przypadkach pojawiają się dreszcze więc znów się musimy wzmocnić tak w koło i nawet nie wiesz kiedy wpadłeś w uzależnienie.

Wybór należy do Ciebie……