

## Да ли су „ред бул“, „гуарана“, бустер“, „хел“ енергетска или психоактивна пића?

Пише: Штаједем.рс

понедељак, 22 октобар 2018 09:30

---



Ненаспаваност због обавеза, умор од посла, захтеван испитни рок, исцпрљујући ноћни рад, тинејџерска журка... Много је ситуација и занимања које не толеришу мањак енергије. Да ли су енергетска пића решење?

На амбалажи свих енергетских пића ситним словима пише:

*Не препоручује се деци млађој од 18 година, трудницама, дојиљама, особама са срчаним тегобама и особама преосетљивим на кофеин, не препоручује се конзумирање са алкохолом. Наглашен је и ограничен дневни унос.*

Чињенице:

- Обично чоколадно млеко је "више енергетско" од енергетских пића (за 20-30%). Проверите сами податке нутритивних табела на исте количине (кЈ/кцал) ових производа; Воћни сокови су, по том питању, слични енергетским пићима;

- Енергетска пића углавном садрже синтетички кофеин. Кофеин је стимулатор ЦНС-а (централног нервног система) и у свету најраспрострањенија психоактивна супстанца. Једна лименка приближно садржи кофеина као и једна шољица кафе, али за разлику од кафе у којој је кофеин природан, у енергетским пићима је

## Да ли су „ред бул“, „гуарана“, бустер“, „хел“ енергетска или психоактивна пића?

Пише: Штаједем.рс

понедељак, 22 октобар 2018 09:30

---

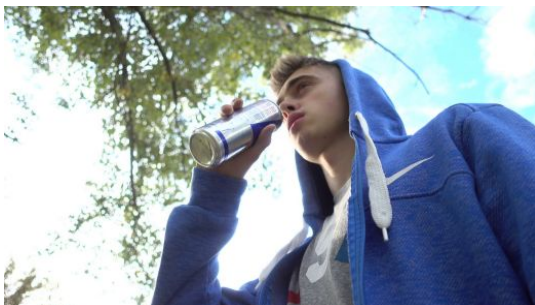
### кофеин синтетички;

- Поједина енергетска пића садрже синтетички таурин (таурин је аминокиселина коју природно уносимо свакодневно исхраном и која је укључена у широк опсег биохемијских процеса у људском телу). Таурин се у високим концентрацијама налази у мозгу, срцу, мишићима и у крви. Особа тежине 70 килограма има у себи око 70 грама таурина инкорпорираног у свом телу. Нека енергетска пића имају 1 грам таурина по лименци;

- Енергетска пића најчешће садрже синтетичке витамине Б-комплекса који стимулишу ЦНС;

- Енергетска пића садрже екстракте који убрзавају рад срчаног мишића и повећавају крвни притисак (гуарана, жен шен (гинсенг), мака...);

- Лименка енергетског пића може садржати од 30% до чак 60% стандардних дневних потреба шећера.



Дакле, сва "енергичност" ових производа је скривена у синтетичким састојцима који стимулишу ЦНС (централни нервни систем) и "течном" шећеру који то подржава.

Енергетска пића НИКАКО не треба користити у циљу рехидратације (након дехидратације или након спортских активности).

## **Да ли су „ред бул“, „гуарана“, бустер“, „хел“ енергетска или психоактивна пића?**

Пише: Штаједем.рс

понедељак, 22 октобар 2018 09:30

---

Једна лименка енергетског пића може садржати око 80мг кофеина. 200мг кофеина унетих путем енергетског пића организам препознаје као интоксикацију кофеином.

**Ставови великог броја аутора су да употреба енергетских пића може изазвати аритмију, дијабетес, анксиозност, узнемиреност, раздражљивост, инсомнију, подрхтавање мишића, иритацију дигестивног тракта, поремећај равнотеже соли у организму, сметње у раду бубрега, зависност.**

**Поједине земље у свету разматрају забрану продаје ових производа малолетним особама.**

**Продаја енергетских пића у свету непрекидно расте. Доступношћу на сваком кораку, млађим категоријама је ова врста пића све више део навике и тренда.**

**Процењује се да ће до 2025. године, тржиште енергетских пића вредети око 85 милијарди долара.**

( [Штаједем.рс](http://штаједем.рс) )

Посетите и [Фејсбук страницу](#) портала Шта једем