

Да ли су енергетска пића уопште енергетска, да ли имају оправдан назив, велико је питање? Можда би прави називи за ова пића били: психоактивна, психостимулативна или неуростимулативна пића. Шта је то што овим пићима даје ту «енергичност»? Одговор је веома прост, то је кофеин.

Дугорочно гледано, ова пића у принципу много више одузимају енергију организму, него што је краткорочно „дају“

Сви остали митови су ту само да би скренули пажњу са кофеина или «дочарали» бајковиту причу да та пића дају енергију. Енергија коју потрошач осећа након конзумације узрокована је стимулацијом централног нервног система. Што се тиче енергије коју садрже енергетска пића, обично чоколадно млеко је "више енергетско", и то за 20-30%. Дугорочно гледано, ова пића у принципу много више одузимају енергију организму, него што је краткорочно „дају“.

(НСПМ - „Бирајте Здраво!“ у сарадњи са www.штаједем.рс .)