

Врач психоэндокринолог М. Богомолов, Президент МОО РДА, дал комментарий белорусской газете "Антена" по теме "Кофеин - ложь и реальность...".

Мифы об энергетических напитках: что правда, а что ложь?

Одни без баночки энергетика не представляют долгой дороги за рулем, важного экзамена или веселой ночной вечеринки. Другие уверены, что подобные источники энергии вызывают зависимость. Так где же правда, а где ложь в том, что говорят об энергетических напитках? «Антенна» разбиралась в теме с помощью ученых и их исследований.

МИФ 1

Это новый продукт, и его воздействие на организм не изучено

А на самом деле:

Идея получать дополнительную энергию из напитка далеко не нова. Родиной

энергетических напитков является Китай, где с древних времён в питании и лечении использовались специфические свойства различных растений. Аналоги энергетиков были популярны еще в советские времена. «Байкал», «Саяны» производились по похожей технологии – в их состав тоже входили растительные тонизирующие компоненты. Да, современные энергетики у нас стали продаваться лишь последние десять лет. Но во всем мире их пьют с 1987 года. Причем продаются они без каких-либо ограничений. Разве что с оговоркой: эти напитки рекомендованы во время больших умственных и физических нагрузок.

МИФ 2

На энергетики можно «подсесть»

А на самом деле:

Разве можно «подсесть» на чай, кофе или, скажем, колу? Все эти напитки, как и энергетики, содержат кофеин. И никакой зависимости! Нежелательные последствия могут возникать при сильном превышении терапевтической дозы кофеина (1000 мг в день). Набрать такую дозу путем употребления пищевых продуктов в кофеином практически невозможно. Придется выпить несколько литров (чая, кофе, энергетика) или килограммов (шоколада). В баночке энергетика всего 75 мг кофеина, это даже меньше, чем в чашечке кофе. В черном кофе – 91 мг, в чае – 58 мг, в коле - 47, в шоколаде - 26 мг. К слову, Европейское агентство по безопасности продуктов питания считает дневной безопасной дозой кофеина для взрослых - 400 мг, для беременных – 200 мг.

МИФ 3

В состав энергетиков входят небезопасные вещества

А на самом деле:

Кроме кофеина или кофеин-содержащих растительных экстрактов в состав энергетических напитков входят аминокислоты, витамины группы В и углеводы. То есть все те вещества, которые мы получаем каждый день из привычных продуктов. Они тонизируют, стимулируют и дают энергию. После того, как ученые исследовали ингредиенты, из которых состоят энергетические напитки, контролирующие органы во всех странах мира пришли к выводу, что возможные риски для здоровья человека не существенные. В переводе на обычный язык: ничего вредного для здоровья ученые не обнаружили.

МИФ 4

Энергетики влияют на обмен веществ

А на самом деле:

Энергетики действительно ускоряют обмен веществ. Витамины группы В, которые входят в состав напитка, участвуют в обменных процессах и позволяют человеку эффективнее бороться с усталостью. Аминокислоты используются как «строительные кирпичи» для клеток. А углеводы – источник энергии.

МИФ 5

Потребление энергетиков растет с каждым годом

А на самом деле:

Противники энергетиков уверены: в последние годы пить энергетических напитков стали гораздо больше. Однако статистика это не подтверждает. Беларусь входит в

число стран, в которой энергетиков пьют меньше всего – 1 литр (4 баночки) на человека в год. Это сравнимо с четырьмя чашками кофе, которые усталый человек может выпить в течение дня. Для сравнения: жители Австрии за год выпивают 10 литров энергетиков, США – около 5, а Швейцарии – около 7. По статистике, больше всего энергетических напитков пьют подростки. Но популярность их не сравнится ни с колой, ни даже с чаем. По данным ИП РАМН из энергетиков молодые люди от 12 до 17 лет получают в среднем 4,6 мг кофеина в день, в то время как из колы – 18,4, а из чая – 149,5.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов:

- К наиболее часто употребляемым кофеинсодержащим продуктам относятся чай, кофе, какао, шоколад и безалкогольные энергетические напитки.

Кофеин в количестве около 300 мг в день (3-5 чашек чая или 2-3 чашки кофе, или 3-4 порции безалкогольного тонизирующего напитка) не может вызывать озабоченности с точки зрения пищевой безопасности.

Согласно результатам Европейской программы исследований рака и питания, употребление кофе в больших количествах (до 4 чашек в день) не увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но уменьшает риск диабета на 30 %. Потребление кофе также влияет и на уровень депрессии у женщин – он снижается на 20% при потреблении 3 чашек кофе в день. Причем, кофе без кофеина не проявляет этого эффекта, что приводит исследователей к выводу, что снижение синдрома депрессии связано именно с употреблением кофеина.