

Ενεργειακά ποτά σε παιδιά και εφήβους

Τι περιέχουν τα ενεργειακά ποτά;

Οι περισσότεροι δε γνωρίζουν τα συστατικά που υπάρχουν μέσα. Περιέχουν λοιπόν, σε υψηλή περιεκτικότητα διεγερτικές ουσίες. Ξεκινάμε από την **καφεΐνη**, που στην παιδική ηλικία δεν πρέπει να υπάρχει ή αν θα υπάρχει μέσα από συγκεκριμένα ροφήματα (πράσινο τσάι ή ρόφημα κακάο) πρέπει να είναι σε μικρή ποσότητα.

Πιο συγκεκριμένα, ένα μπουκάλι περιέχει μεταξύ 27-164 mg καφεΐνη, δηλαδή διπλάσια ποσότητα καφεΐνης από ένα αναψυκτικό τύπου κόλα και ίση ποσότητα με ένα εσπρέσο 60 ml !!!

Αυτά τα ποτά επίσης, περιέχουν ενώσεις όπως η **ταυρίνη** (που είναι πιο ευρέως γνωστή) και **γκουαραανά**, που ενισχύουν τις επιδράσεις της καφεΐνης. Στην παιδική και εφηβική ηλικία, δεν υπάρχει κανένας λόγος κατανάλωσης καφεΐνης ή ουσίες που επιδρούν και ενισχύουν την δράση της καφεΐνης.

Επίσης περιέχουν μεγάλες ποσότητες **ζάχαρης**. Ένα μπουκάλι 500 ml ενεργειακού ποτού περιείχε έως και 8 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη, κοντά στα 40 γρ !!!!

Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών;

Η κατανάλωση ενεργειακών ποτών και ειδικά όταν γίνεται συχνά, έχει μια σειρά επιπτώσεων στην υγεία του παιδιού. Υπάρχουν αρκετές μελέτες που γίνεται αναφορά για τα αποτελέσματα που επιφέρουν στον ανθρώπινο οργανισμό.

- Πονοκέφαλοι
- Αίσθημα παλμών
- Ναυτία
- Εμετός
- Διάρροια
- Προβλήματα ύπνου
- Επιληπτικές κρίσεις
- Προβλήματα συμπεριφοράς (υπερκινητικότητα, επιθετικότητα, αυτοκαταστροφικές τάσεις)
- Προβλήματα στην καρδιακή λειτουργία (κουλιακή ταχυκαρδία, πόνο στο στήθος, αρρυθμίες)
- Διαταραχές ύπνου
- Εμφάνιση παχυσαρκίας
- Αυξημένο άγχος,
- Εξάρτηση
- Εμμονή με την κατανάλωση ενεργειακών ποτών
- Δυσκολία στον περιορισμό ή στην διακοπή τους
- Αφυδάτωση μέχρι και ξαφνικό θάνατο.