

Monster



Το **Monster** είναι ένα δημοφιλές ποτό ενέργειας με εσπεριδοειδή. Παρά τη δημοτικότητά του, υπάρχουν διάφορες παρενέργειες που θα μπορούσε να προκαλέσει γαστρεντερικά προβλήματα λόγω των υψηλών επιπέδων των υδατανθράκων που περιέχει.

Οι άνθρωποι έχουν αναφέρει πόνους στο στομάχι, εμετούς, πονοκεφάλους και θολή όραση μετά την κατανάλωση Monster.

Red Bull



Το **Red Bull** έχει αυξημένη ποσότητα ζάχαρης, αφού περιέχει 27 γραμμάρια.

Εκείνοι που πίνουν Red Bull καθημερινά μπορεί να εμφανίσουν αύξηση του σωματικού βάρους τους. Η αύξηση του βάρους, φυσικά, θα μπορούσε να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και άλλα γαστρεντερικά προβλήματα.

Επιπλέον, μπορεί να υπάρξει κίνδυνος για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Hour Energy



Το ποτό περιέχει πάνω από τον μέσο όρο σε βιταμίνες **B6** και **B12**.

Έχει, επίσης, εξαιρετικά μεγάλα ποσά σε **τυροσίνη** και **φαιτυλαλανίνη**.

Οι παρενέργειές του έχουν να κάνουν με πόνο στο στήθος, ναυτία, ζάλη και εμετό.

Full Throttle



Αυτό το ενεργειακό ποτό είναι υπερήφανος υποστηρικτής πολλών αθλητών.

Ευφορία, αϋπνία, άγχος και ευερεθιστότητα είναι οι κύριες παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσει, ενώ έχουν αναφερθεί και επιληπτικές κρίσεις μετά τη κατανάλωση του.

Rockstar

Πολλοί άνθρωποι πίνουν αλκοόλ με ενεργειακά ποτά.

Αυτό αποτελεί μεγάλο λάθος γι' αυτούς που αναμειγνύουν το **Rockstar με το αλκοόλ**, διότι μπορεί να χρειαστεί να μεταφερθούν στο νοσοκομείο με προβλήματα τοξικότητας.



A photograph of two children, a boy and a girl, drinking from blue cans. The boy is in the foreground, and the girl is behind him. A large red prohibition sign (a circle with a diagonal slash) is overlaid on the entire image. The text "XS Energy" is written in blue at the top.

XS Energy

Το ρόφημα αυτό είναι καταστροφικό. Μπορείτε να έχετε πρήξιμο, διάρροια, καούρα, έμετο, ναυτία, διαταραχές ύπνου και γαστρεντερικά προβλήματα.

NOS



Το **NOS** είναι ένα ενεργειακό ποτό που θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή και όσοι έχουν ευαισθησία στην καφεΐνη θα πρέπει να το αποφεύγουν. Επιπλέον, οι άνθρωποι δεν πρέπει να το πίνουν το πρωί πριν από το φαγητό και πριν από την άσκηση. Περιέχει 260 mg καφεΐνης. Ακόμα, οι εναλλαγές στην διάθεσή σας είναι αναμενόμενες όταν το πίνετε.

Powerade

Οι γονείς θα πρέπει να σκεφτούν

δύο φορές πριν δώσουν αυτό το ποτό στα παιδιά τους. Το ποτό περιέχει νιασίνη που χρησιμοποιείται για την πρόληψη και τη θεραπεία της ασθένειας «pellagra».

Το οξύ μπορεί να προκαλέσει άνοια, σύγχυση και σοβαρά ηπατικά προβλήματα, αν κάποιος το καταναλώσει σε μεγάλες δόσεις.

