

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Чрезмерное употребление энергетических напитков представляет серьезную угрозу для здоровья, приводя к широкому спектру физических, психических и метаболических нарушений.



Долгосрочные последствия:

- ожирение;
- артериальная гипертония, инфаркты;
- сахарный диабет 2 типа;
- депрессивные состояния;
- негативные последствия для развития плода;
- ранний остеопороз и другие

Риски для здоровья:

- формирование стойкой зависимости;
- нарушения сна и бессонница;
- головные боли, головокружение;
- раздражительность, нервозность, тревожные состояния, снижение концентрации;
- повышение кровяного давления, учащение пульса;
- повышение сахара в крови;
- ухудшение здоровья зубов;
- расстройства желудочно-кишечного тракта.

Чтобы снизить риски для здоровья, рекомендуется:

- отказаться от энергетических напитков или ограничить их потребление;
- поддерживать сбалансированное питание;
- полноценный сон;
- выполняйте регулярные физические упражнения;
- энергетические напитки противопоказаны лицам с повышенным артериальным давлением, нарушением сна, проблемами с пищеварением, при беременности;
- не допускайте потребление энергетических напитков детьми и подростками.

В целях защиты здоровья подрастающего поколения в Казахстане с 1 января 2025 года запрещена продажа энергетических напитков лицам до 21 года!

ИСТИННАЯ ЭНЕРГИЯ – ИЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

СОН, ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ.