

# ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАР ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН



Энергетикалық сусындарды шамадан тыс тұтыну денсаулыққа үлкен қауіп төндіреді, бұл физикалық, психикалық және метаболикалық бұзылулардың кең ауқымына әкеледі.



## Денсаулыққа қауіпті азайту үшін мыналар ұсынылады:

- энергетикалық сусындардан бас тарту немесе оларды тұтынуды шектеу;
- теңдестірілген тамақтануды ұстану;
- толыққанды ұйқтау;
- тұрақты жаттығулар жасау;
- жоғары қан қысымы, ұйқының бұзылуы, ас қорыту проблемалары бар адамдарға, жүктілік кезінде энергетикалық сусындардың қарсы көрсетілімі болады;
- балалар мен жасөспірімдердің энергетикалық сусындарды тұтынуына жол бермеңіз.

## Ұзақ мерзімді салдары:

- семіздік;
- артериялық гипертония, инфаркт;
- 2 дәрежелі қант диабеті;
- депрессиялық жағдайлар;
- ұрықтың дамуына кері әсер етуі;
- ерте остеопороз және басқалар.

## Денсаулыққа қауіп:

- тұрақты тәуелділікті қалыптастыру;
- ұйқының бұзылуы және ұйқысыздық;
- бас ауруы, бас айналу;
- тітіркену, жүйке, мазасыздық, концентрацияның төмендеуі;
- қан қысымының жоғарылауы, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы;
- қандағы қанттың жоғарылауы;
- тіс саулығының нашарлауы;
- асқазан-ішек жолдарының бұзылуы.

Өскелең ұрпақтың денсаулығын қорғау мақсатында Қазақстанда 2025 жылғы 1 қаңтардан бастап 21 жасқа дейінгі адамдарға энергетикалық сусындарды сатуға тыйым салынады!

**НАҒЫЗ ЭНЕРГИЯ-САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНАН: ҰЙҚЫ, ТАМАҚТАНУ, ҚОЗҒАЛЫС.**