

Нездоровая энергия, или чем опасны энергетические коктейли

В рамках районной акции «Молодежь за здоровый образ жизни» в Айбечской сельской библиотеке прошел шок-урок «Нездоровая энергия, или чем опасны энергетические коктейли».

Фельдшер Вудояльского ФАП Светлана Гурьева рассказала о том, что содержится в энергетических напитках, о воздействии этих напитков на организм, о последствиях употребления их на конкретных примерах. Учащиеся старших классов узнали, что молодые люди, которые каждый день употребляют пару банок «сладкой химии», уже через пару лет ощутят нехилые последствия. Это — повышенное давление, раздражительность, головная боль, бессонница. Это всё - влияние вредных компонентов напитка, а ещё это шанс умереть от передозировки «окрыляющего» напитка. Во многих странах Европы его запретили и продают в аптеках.
Стоит отметить, что многие присутствующие не считали энергетические напитки вредными. Мероприятие прошло с пользой. После его проведения многие ребята изменили свое мнение об этих напитках.