



ENERGY DRINK

REVIEW

The background of the slide is a dark, stormy sky with multiple bright blue and white lightning bolts striking downwards. The text 'ENERGY DRINK' is written in large, bold, white capital letters with a blue lightning bolt graphic integrated into the letter 'E'. Below it, the word 'REVIEW' is written in a smaller, white, italicized font.

ENERGY DRINK REVIEW

**"Ενεργειακά Ποτά: Καύσιμα για
το Σώμα ή Βραχυκύκλωμα για την
Υγεία;"**

Πρόγραμμα αγωγής υγείας
Κέντρο Υγείας Ηρακλείου-7^{ης} ΥΠΕ

Ομάδα Εργασίας
Γκαραγκούνη Ελένη, Μανδελενάκη Μαρίνα



Τι είναι τα ενεργειακά ποτά;

- Ποτά που περιέχουν υψηλά επίπεδα **καφεΐνης, ζάχαρης** και άλλων **διεγερτικών**.
- Συχνά έρχονται σε πολύχρωμες και ελκυστικές συσκευασίες, κάτι που τα καθιστά ελκυστικά για τους νεαρούς καταναλωτές

Τα δημοφιλέστερα ενεργειακά ποτά
Monster, Redbull, Hell, Gatorade, Rockstar, 5 Hour Energy,
Full Throttle, XS Energy, Cocaine, NOS



Η κατανάλωση ενεργειακών ποτών



Δίνουν άμεση ενέργεια
...αρκετή για να πετάξεις!!!!

Είναι ασφαλή???

Π.Ο.Υ : τα ενεργειακά ποτά
αποτελούν πιθανό **κίνδυνο**
για την δημόσια υγεία.



Μελέτη ΕΦΕΤ 2012 σε 4562
μαθητές Λυκείου

43,9% έπιναν ενεργειακά ποτά

73,9% για την γεύση

42% για να τους δώσει ενέργεια

17% δοκίμασε στο δημοτικό και
το **47,9%** στο γυμνάσιο

Τα βασικά συστατικά των ενεργειακών ποτών



ΝΕΡΟ
88.2%



ΖΑΧΑΡΗ
10.4%



ΚΙΤΡΙΚΑ

Κιτρικό οξύ 0.6% + Κιτρικό νάτριο
(χρησιμοποιείται ως ρυθμιστής οξύτητας)



ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Διοξείδιο του άνθρακα



ΤΑΥΡΙΝΗ

(υπάρχει επίσης στο κρέας, στο μητρικό γάλα, σε φαγητό για μωρά...)



ΚΑΦΕΪΝΗ

(με περίπου 5000 χρόνια ιστορίας)



ΓΚΟΥΑΡΑΝΑ

Κακάο Βραζιλίας



ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Καραμέλα



ΑΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ

Tutti frutti
(γνωστό και ως mixed fruit)



ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

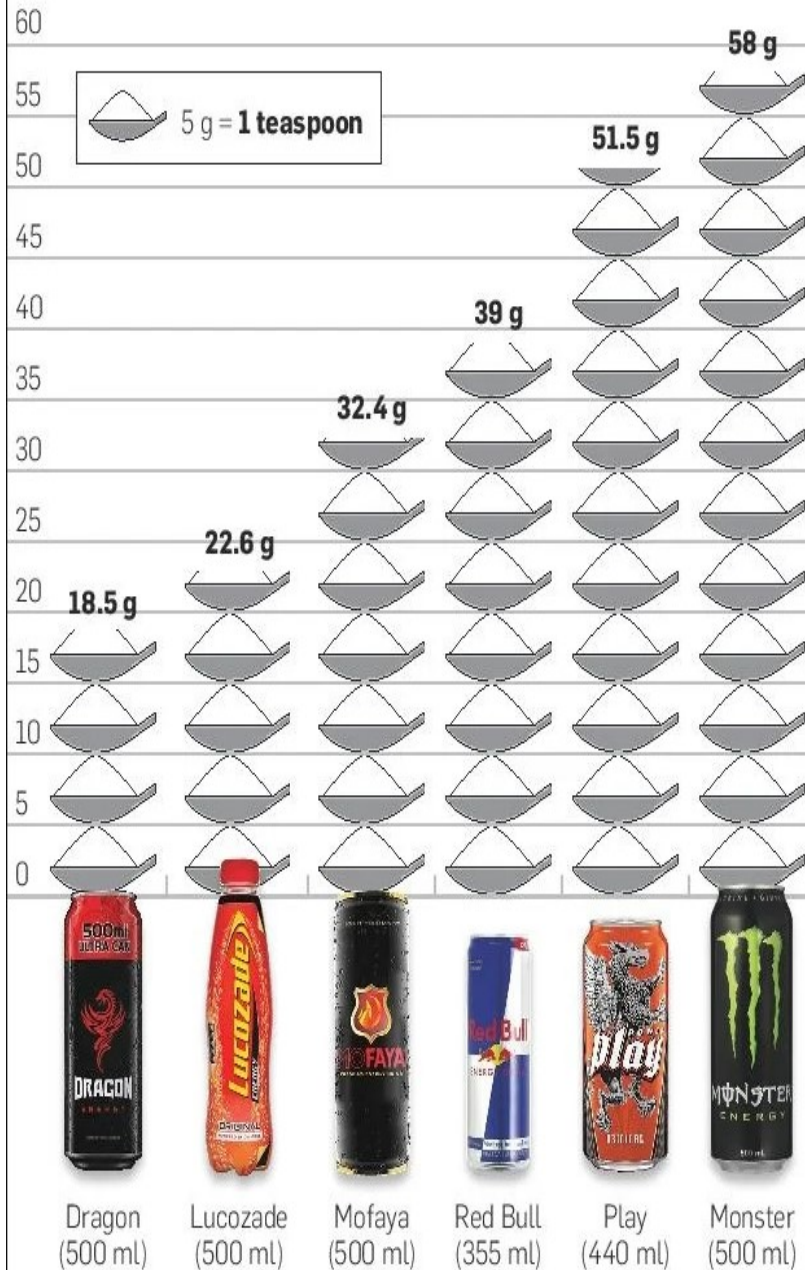
5x B-βιταμίνες



	Rockstar Xduration	Energise Edge	Monster Energy	Monster Assault	Tiger	Red Bull Energy Drink	Red Bull The Blue Edition	Relentless Origin	HELL
	500ml	440ml	500ml	500ml	250ml	250ml	250ml	500ml	250ml
Sugar	17 	14 	14 	14 	7 	7 	7 	6 	7 
	69g	55g	55g	55g	28g	28g	28g	24g	28g
Caffeine	2 	2 	2 	2 	1 	1 	1 	2 	1 
	160mg	160mg	160mg	160mg	80mg	80mg	80mg	160mg	80mg

Sugar content of energy drinks

GRAMS



THEUNS KRUGER, Graphics24

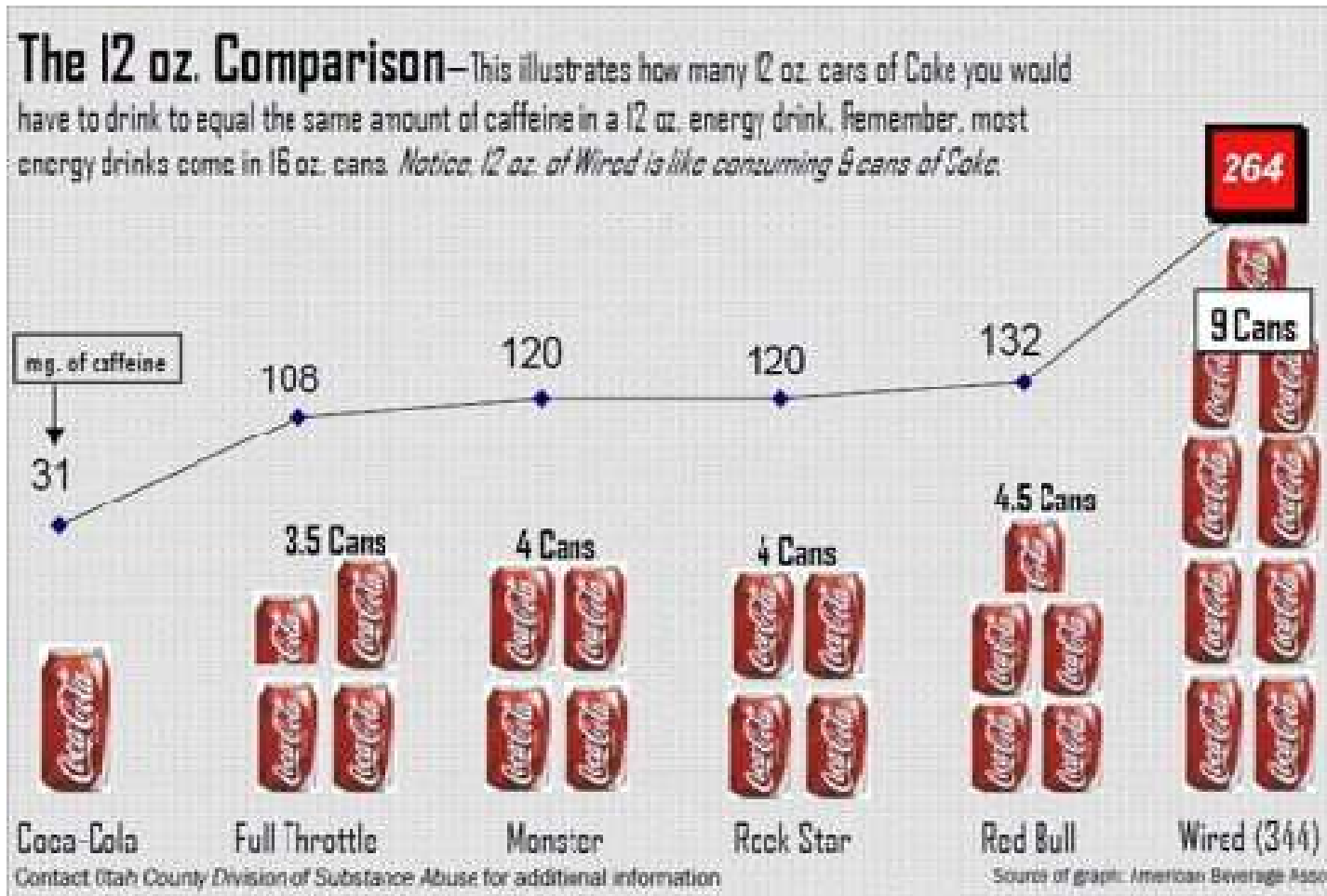
Υπερβολική ζάχαρη

Έρευνες έχουν υπογραμμίσει ότι όσοι καταναλώνουν δύο με τρία ενεργειακά ποτά την ημέρα, προσλαμβάνουν περίπου **5 φορές τη μέγιστη συνιστώμενη ημερήσια δόση ζάχαρης**, με αποτέλεσμα οι έφηβοι καταναλωτές να διατρέχουν κίνδυνο παχυσαρκίας και οδοντιατρικών προβλημάτων



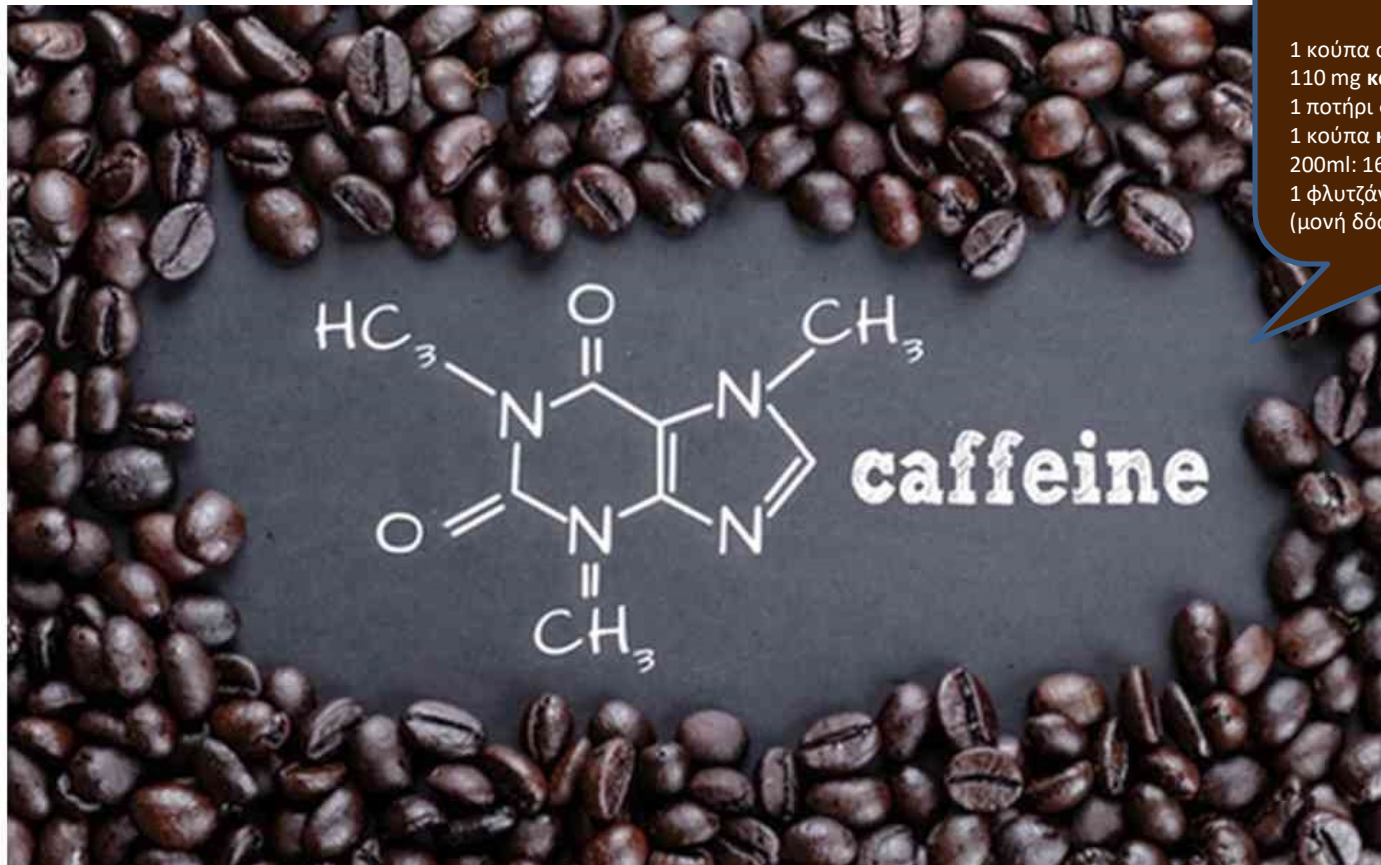
Η καφεΐνη

- Η καφεΐνη είναι το κύριο συστατικό στα αναψυκτικά ενέργειας.
- Προκαλεί νευρική και τρέμουλο.
- Επηρεάζει τη συγκέντρωση και τον ύπνο.
- Αυξάνει την αρτηριακή πίεση και τους παλμούς της καρδιάς.
- Είναι **εθιστική ουσία**.



Designed and published by:
Carroll County Health Department and Carroll
County Public Schools.
2011 School Health Council

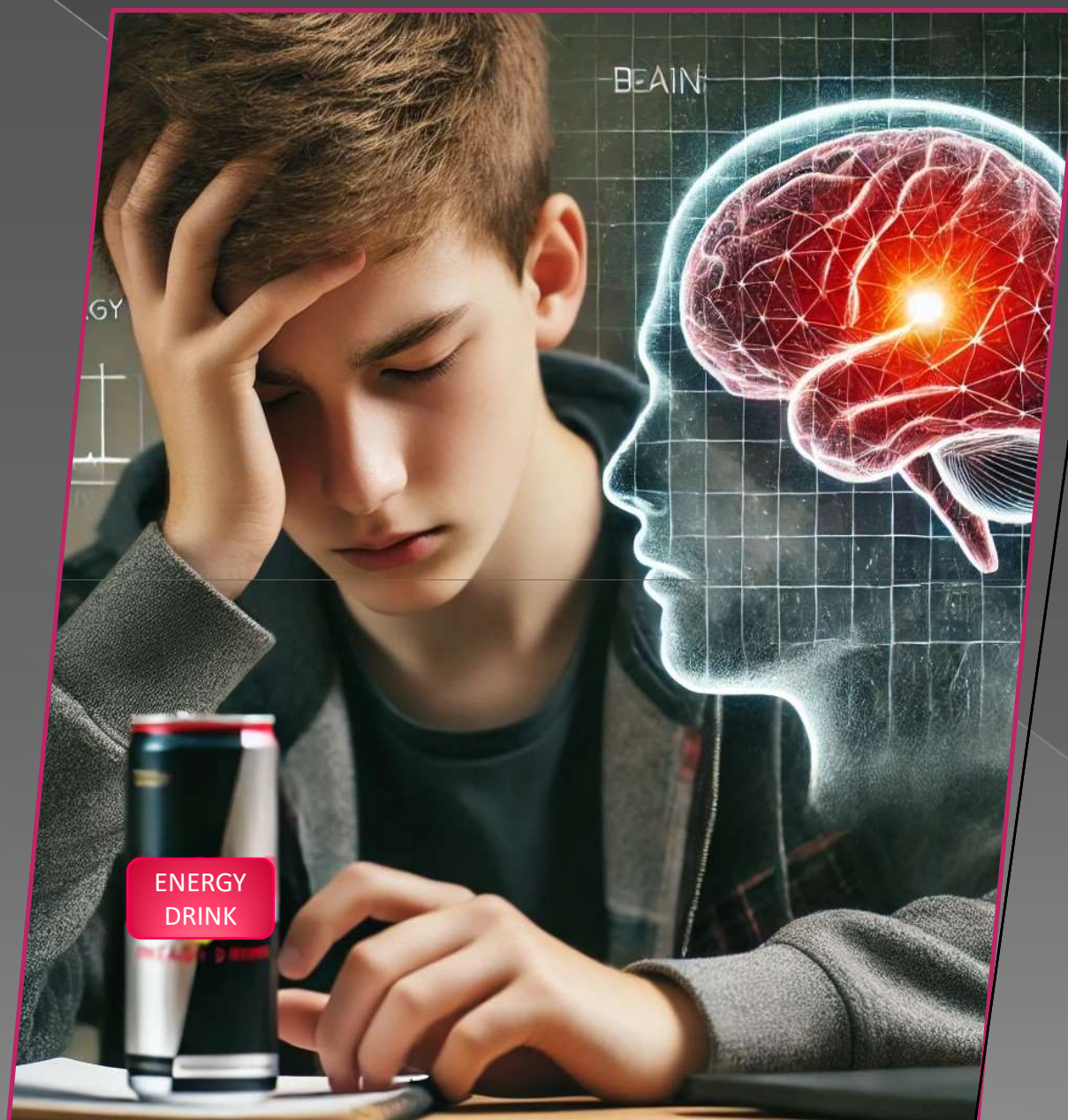
Κίνδυνος δηλητηρίασης για παιδιά **<12 ετών** αν καταναλώνουν καφεΐνη πάνω από 2,5mg/kg



ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΦΕΪΝΗΣ

1 κούπα στιγμιαίος καφές 200ml:
110 mg καφεΐνης
1 ποτήρι φραπέ 200ml: 106 mg
1 κούπα καφές φίλτρου (γαλλικός)
200ml: 160 mg ανά φλιτζάνι
1 φλυτζάνι εσπρέσο / καπουτσίνο
(μονή δόση): 70 mg καφεΐνης

12 έως 18 ετών :όριο ανώτερης πρόσληψης 100 mg καφεΐνης ημερησίως
υγιείς ενήλικες :δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 400 mg καφεΐνης



2022 Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ

Ένα αγόρι 14 ετών εισήχθη στο ΤΕΠ με πονοκέφαλο, δυσκολία στην ομιλία και όραση, αδυναμία στο ΔΕ χέρι.

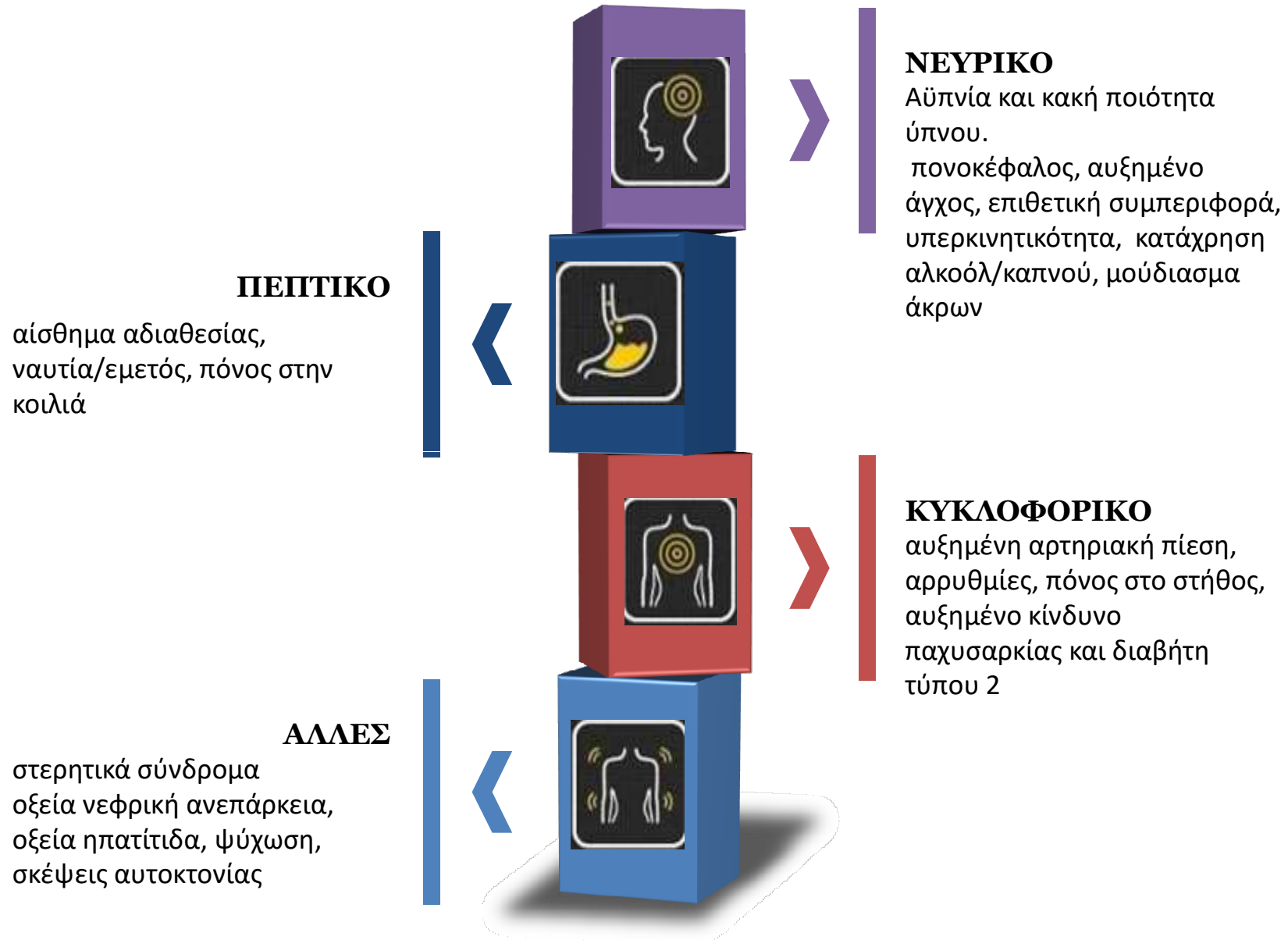
Διάγνωση: ΑΕΕ
(εγκεφαλικό επεισόδιο).

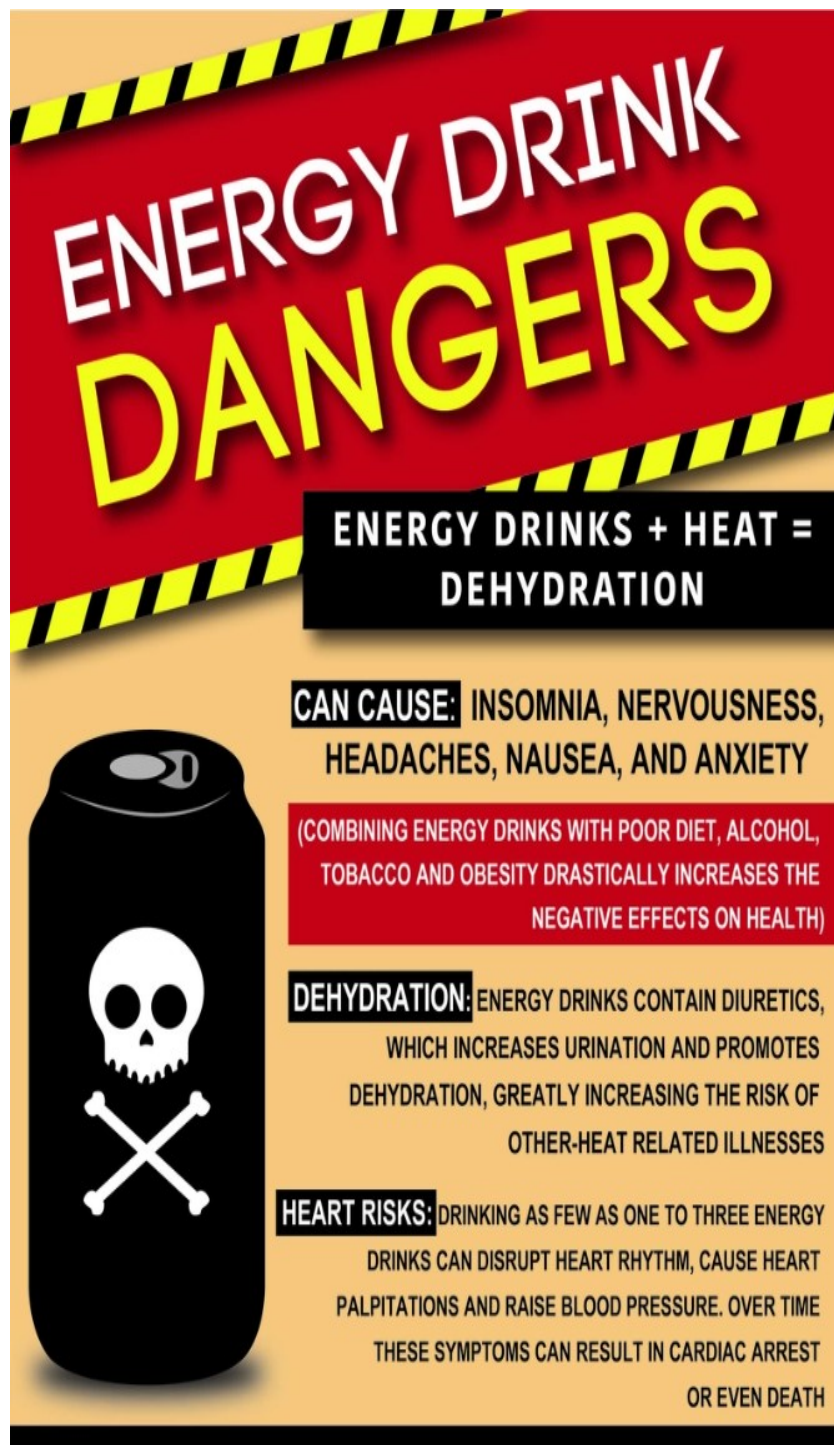
Η αρτηριακή του πίεση ήταν **190/120mmHg** και οι καρδιακοί παλμοί **116** ανά λεπτό.

Οι τοξικολογικές εξετάσεις ήταν **θετικές** για **καφεΐνη**.

Έπινε **2 Lt** ενεργειακού ποτού σε 10 ώρες!!!!

Παρενέργειες των ενεργειακών ποτών





ENERGY DRINK DANGERS

ENERGY DRINKS + HEAT = DEHYDRATION

CAN CAUSE: INSOMNIA, NERVOUSNESS, HEADACHES, NAUSEA, AND ANXIETY

(COMBINING ENERGY DRINKS WITH POOR DIET, ALCOHOL, TOBACCO AND OBESITY DRASTICALLY INCREASES THE NEGATIVE EFFECTS ON HEALTH)

DEHYDRATION: ENERGY DRINKS CONTAIN DIURETICS, WHICH INCREASES URINATION AND PROMOTES DEHYDRATION, GREATLY INCREASING THE RISK OF OTHER-HEAT RELATED ILLNESSES

HEART RISKS: DRINKING AS FEW AS ONE TO THREE ENERGY DRINKS CAN DISRUPT HEART RHYTHM, CAUSE HEART PALPITATIONS AND RAISE BLOOD PRESSURE. OVER TIME THESE SYMPTOMS CAN RESULT IN CARDIAC ARREST OR EVEN DEATH

Κίνδυνος αφυδάτωσης

- Τα ενεργειακά ποτά συχνά περιέχουν ουσίες διουρητικές που αυξάνουν την παραγωγή ούρων.
- Σε συνδυασμό με την περιεκτικότητά τους σε καφεΐνη, μπορούν να οδηγήσουν σε **αφυδάτωση**, ειδικά κατά τη διάρκεια σωματικής δραστηριότητας ή ζεστού καιρού.
- Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει κόπωση, ζάλη και να επηρεάσει αρνητικά την γνωστική λειτουργία.

Τα ενεργειακά ποτά δρουν στον καρδιαγγειακό σύστημα



Πόνος στο στήθος



Αρρυθμίες



Μυοκαρδιοπάθειες



Έμφραγμα του μυοκαρδίου

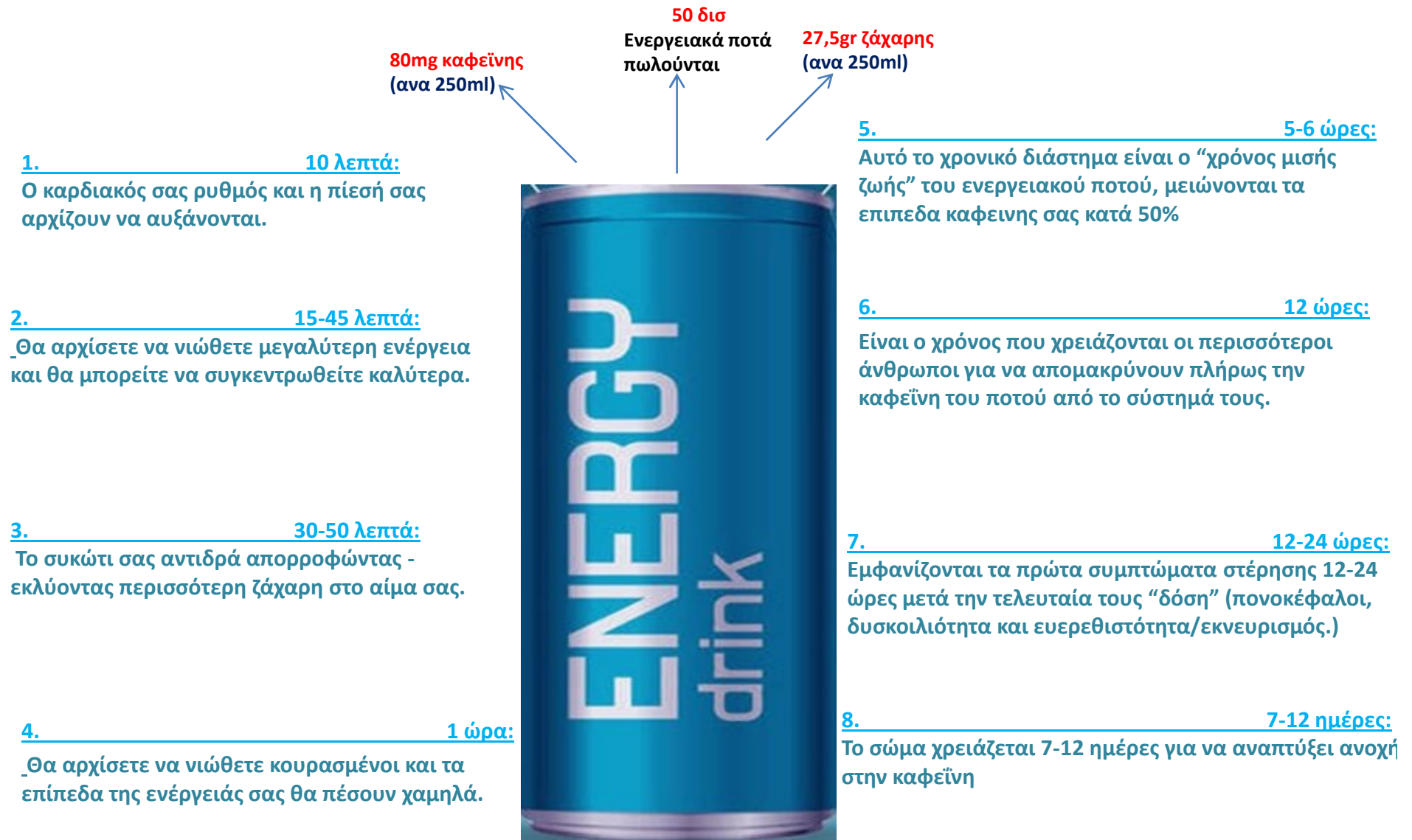


Αιφνίδιος θάνατος

Ενεργειακά ποτά και οδοντική υγεία



Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν πίνουμε ενεργειακό ποτό



Ενεργειακά ποτά vs Αθλητικά ποτά

Ποια η διαφορά τους;



Τα ενεργειακά ποτά περιέχουν:

- Ζάχαρη
- **Καφεΐνη**
- Εκχυλίσματα φυτών όπως το γκουαράνα
- Βότανα όπως το τζινσενγκ
- Αμινοξέα
- Βιταμίνες
- Αντιοξειδωτικά μερικές φορές σε μεγάλες δόσεις



Τα αθλητικά ποτά περιέχουν:

- Ζάχαρη
- Μέταλλα
- ηλεκτρολύτες
- Χρωστικές
- είναι ισοτονικά έχουν δηλαδή την ίδια πυκνότητα σε διαλυμένα συστατικά με τα υγρά του σώματος, είναι ταχύτερα απορροφήσιμα

ΑΥΤΑ:

Κατηγοριοποιούνται από τον Αμερικανικό οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων FDA ως τρόφιμα, που σημαίνει ότι ισχύουν αυστηροί νόμοι για την επισήμανσή τους

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ

VS

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΟΤΑ

Τα ενεργειακά ποτά

➤δρουν ως διεγερτικά και προσφέρουν μια γρήγορη έκρηξη ενέργειας

➤**Όχι** κατά την διάρκεια σωματικής άσκησης γιατί υπάρχει κίνδυνος **αφυδάτωσης.**

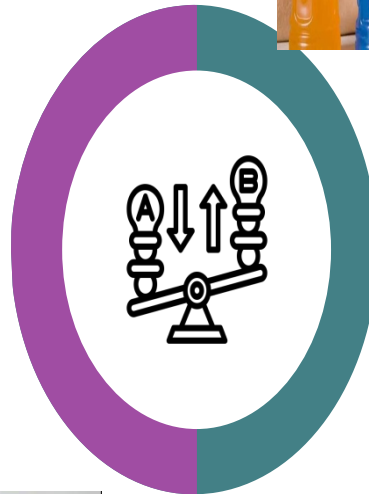


Τα αθλητικά ποτά

➤χρήση κατά την άσκηση
➤αυξάνουν την αντοχή,
➤αντικαθιστούν την απώλεια ηλεκτρολυτών

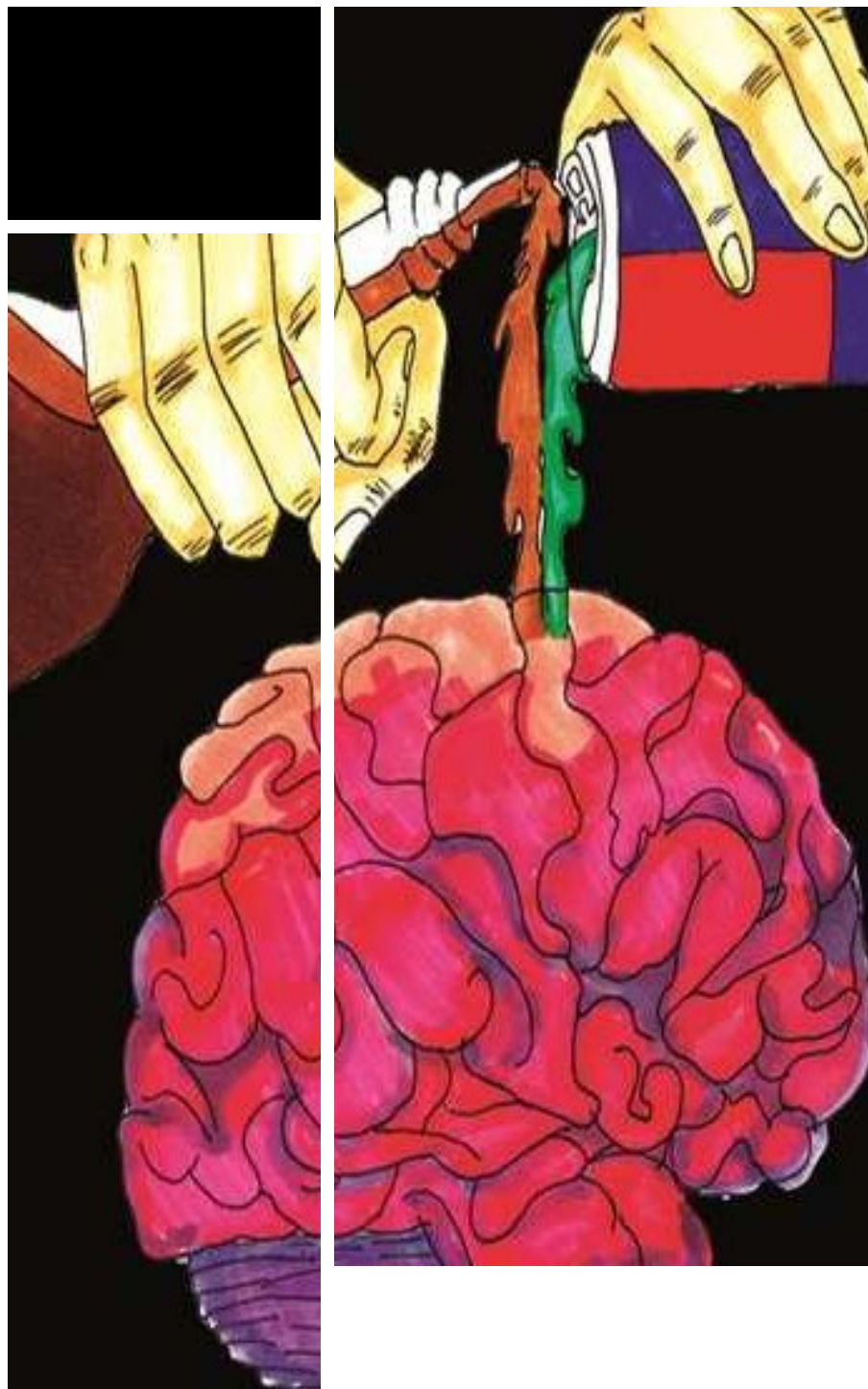
➤κρίνονται απαραίτητα μόνο σε παιδιά και εφήβους, που επιδίδονται **σε έντονη άσκηση, διάρκειας μεγαλύτερης από 1 ώρα.**

➤αποτρέπουν την αφυδάτωση κατά την άσκηση για μεγάλα χρονικά διαστήματα



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Ενεργειακά ποτά +αλκοόλ=
κίνδυνος (αυξάνει την μέθη)



Αντί να πω ενεργειακά ποτά... κάνω πιο υγιεινές επιλογές που μου δίνουν ενέργεια



Πίνω νερό

Αρωματισμένο, ανθρακούχο ή απλό, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κόπωσης που σχετίζεται με την αφυδάτωση



Τρώω φρούτα με ξηρούς καρπούς

για να αποκτήσετε ενέργειά συνδυάστε φρούτα με μερίδα ξηρών καρπών ,μας δίνουν πρωτεΐνη και λίπος



Τρώω δημητριακά ολικής άλεσης με γαλακτοκομικά

συνδυάστε ένα σνακ ολικής αλέσεως για ενέργεια και πεπτικές ίνες μαζί με γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών



Τρώω φρούτα με γαλακτοκομικά/πρωτεΐνη

συνδυάστε φρούτα με γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών



Τρώω ψωμί ολικής άλεσης με πρωτεΐνη

συνδυάστε ένα σνακ ολικής αλέσεως για ενέργεια και πεπτικές ίνες μαζί με μια πηγή πρωτεΐνης για να διαρκέσει η ενέργεια





Πίνω νερό

Αρωματισμένο, ανθρακούχο ή απλό, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κόπωσης που σχετίζεται με την αφυδάτωση





Τρώω φρούτα με ξηρούς καρπούς

Για να αποκτήσετε ενέργειά συνδυάστε φρούτα με μερίδα ξηρών καρπών ,μας δίνουν πρωτεΐνη και λίπος





Τρώω δημητριακά ολικής άλεσης με γαλακτοκομικά

Συνδυάστε ένα σνακ ολικής αλέσεως για ενέργεια και πεπτικές ίνες μαζί με γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών





Τρώω ψωμί ολικής άλεσης με πρωτεΐνη

Συνδυάστε ένα σνακ ολικής αλέσεως για ενέργεια και πεπτικές ίνες μαζί με μια πηγή πρωτεΐνης για να διαρκέσει η ενέργεια

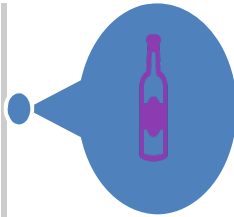




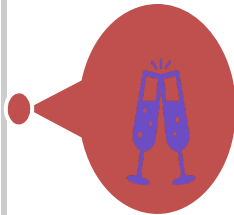
Τρώω φρούτα με γαλακτοκομικά/πρωτεΐνη

Συνδυάστε φρούτα με γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών

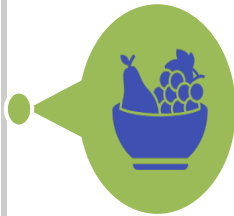




Διάφορες χώρες και οργανισμοί έχουν εφαρμόσει κανονισμούς σχετικά με τη διαφήμιση και την πώληση των ενεργειακών ποτών σε ανήλικους.



Οι επαγγελματίες υγείας και οι ειδικοί συνιστούν τον περιορισμό ή την αποφυγή εντελώς της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών από παιδιά και εφήβους.



Είναι σημαντικό να προωθούμε πιο υγιείς εναλλακτικές λύσεις, όπως το νερό, το γάλα ή το φυσικό χυμό φρούτων, για τη συνολική τους ευεξία.