

Az energiatalok hatása az emberi szervezetre

/részlet/

„Az energiatalok alapanyagai valójában természetes anyagok, mértékkel fogyasztva alapvetően nem károsak az egészségre. Mértéktelenül fogyasztva viszont bármi okozhat problémát, még a tiszta víz is megölhetne bennünket (mondjuk a vésszesen lecsökkent nátriumszint (hiponatrémia) miatt).

Az energiatalok legfőbb hatóanyaga a koffein. Nem ördögi laboratóriumok speciális terméke, hanem többek között a kávéban, a tea levelében és a kóla dióban található meg, és jelentős részben ezekből is kerül az italainkba, ételeinkbe. Félve jegyzem meg, hogy természetesen mesterségesen is elő lehet állítani, mégpedig hígysavból. Ami neve alapján kellemetlen gondolatokat ébreszthet, de az elnevezés csupán arra utal, hogyan fedezték fel először. A koffeinnel találkozhatunk például az üdítőitalokban, a készen kapható tejeskávéban, a kakaóban és a csokoládéban is. Az emberiség több mint 80%-a fogyaszt koffeint napi rendszerességgel. Elsősorban frissítő hatásáért. Az energiatalok túlzott fogyasztása esetén problémát igazán csak a nagy mennyiségben elfogyasztott koffein okozhat. Az ilyenkor tapasztalható tünetek lehetnek: idegesség, fejfájás, hányinger, álmatlanság, szapora szív működés. A koffeinnel érdemes hosszabban is foglalkozni, ezért külön bejegyzés szól a hatásairól.



Sok energiatal csak azért tartalmaz olyan „egzotikus” hozzávalókat, mint például ginsenget, mate teát, ginkgo bilobát vagy guaranát, hogy pozitív benyomást keltsen a fogyasztóban. A természetesség és a „gyógynövénytartalom” jól cseng. Olyan kis mennyiségben viszont, amennyit egyesek tartalmaznak, gyakran nincsen észlelhető hatásuk. Ha mégis elegendő a mennyisége, abban az esetben a guaranában és a mate teában is valójában a sok koffein fejt ki frissítő hatást. Mellette más metilxantinok (a koffeinnel rokon vegyületek) is jelen vannak (például teobromin, teofilin) és nagy mennyiségű tannin és szaponinok is kísérik, amelyekről azt feltételezik, hogy hosszabb élénkítő hatást biztosíthatnak.

Habár az energiatalok egyik összetevője sem tűnik túl veszélyesnek önmagában, viszont az összetevők kombinációi veszélyesek lehetnek. Az energiatalok stimuláló szerek, melyek növelik a vérnyomást és a pulzusszámot, kiszáritják a testet és megakadályozzák az elálmosodást. Ezek a hatások nagyon károsak is tudnak lenni, hogyha sportolás közben fogyasztjuk a lötytyöt. Az energiatalok egyes alkotórészei vízelvonó hatásúak, és ezáltal a test kiszáradhat nagy fizikai megterhelés közben.



Az energiatalkok nagyon sok cukrot és kalóriát tartalmaznak, és ezáltal elhízáshoz vezethetnek. Nagyon csábító az energiatalkokban az a tényező hogy finomak, sokan csak az íze miatt fogyasztják.”

Készítette: Vaskó Vivien