

# Energiaitalok összetétele és hatása az emberi szervezetre

Sokféle-fajta energiaital létezik és rengetegen isszák, főleg a mi korosztályunk, a fiatalok. Ezért is fogott meg a téma és kezdtem el írni a pályázatot, hiszen jómagam és környezetem is fogyasztunk nem kis mennyiségben energia italokat. Elméletileg nekünk kéne energikusnak lenni, hisz fiatalok vagyunk mozgékonyak és stressz mentesek. Kíváncsivá tett mert akárhányszor leveszem a polcról az üzletekben vagy otthon tanulás közben iszogatom sosem gondolom át vajon mit iszok ,mit tartalmaz,pontosan milyen hatás gyakorol szervezetemre??

Nézzük, mivel itatnak minket!

Az energiaital olyan üdítőital, amely egy bizonyos ideig fokozza az emberi szervezet anyagcseréjét, az ébrenléteket és a teljesítőképességet.

## Összetevőik

Tulajdonképpen az energiaitalok nagyon hasonlítanak egymásra,mindegyik olyan mint a Coca-cola. Különbsége abban rejlik , hogy a két aktív összetevőből több kerül beléjük. Ez a két fontos összetevő a cukor,pontosabban szőlőcukor és a koffein,ezek gyorsan felszívódnak és élénkítő hatást gyakorolnak ránk. Igaz már kitaláltak ezernyi ízesítésűt és a Light-os ,cukor mentes változatot amit valójában édesítőszerrel pótolnak.

### A két aktív összetevő:

- **Szőlőcukor, glukóz**
- **Koffein**

### További fontos összetevőik:

- **Glükuronolakton**
- **L-karnitin**
- **Inosit**
- **Taurin**

## Kivonatok:

- Guarana-kivonat
- Ginzeng-kivonat
- Ginkgo Biloba-kivonat

## Vitaminok:

- B12-vitamin
- B6-vitamin
- B5-vitamin
- B2-vitamin



## Legkedveltebb és legrégebbi energiatalunk, a Red Bull



Az 1900-as évek elejére tehető az első energiatalnak keresztelt folyadékok megjelenése Skóciában. Bár akkor még egyfajta gyógyszernek használták. Sokáig egyfajta roboráló szerként árulták, és az Irn-Bru vagyis a Vasfőzet nevet viselte. Később az Egyesült Királyságban a kórházi betegeknek adták ugyanezt a főzetet, melynek a Lucozade Energy nevet adták. Az angolok 1929-es bevezetését követően a japánok is előrukkoltak a saját italukkal Lipovitan néven. 1960-tól ők először különítették el ezeket az ún. „genki” italokat a hagyományos üdítőktől. 1987-ben egy osztrák fiatalember létrehozta a Red Bull italt gyártó és forgalmazó céget. Abban a reménytelen hitben tette ezt, hogy „úgysem sikerül”. Tévedett. A Red Bull siker lett. Alapötlete pont a japánok által kitalált Lipovitan volt, amellyel Thaiföldi hosszú repülőútja által okozott fáradtságát kezelte, sikeresen. Pár éven belül szinte az egész világon vezető piaci részesedést szerzett. Az italt fokozott szellemi és fizikai igénybevétel idejére fejlesztették ki. Hozzá hasonló egy Brazíliában gyártott energiatal, a Guarana. Az íze sok embert a gumicukor ízére emlékezteti. Egy 250 ml-es doboz koffeintartalma egy csésze – kb. 800 mg kávéból készült – kávénak felel meg. A Red Bull alkoholmentes ital, de szórakozóhelyeken alkohollal – például

vodkával – keverve is felszolgálják, annak ellenére, hogy a legtöbb országban a dobozon megtalálható az alkohollal való keverést tiltó figyelmeztetés.

# Vajon a magasba emelnek, vagy a mélybe taszítanak ezek az italok?

## „Szárnyakat ad”

Enyhíti a fáradtság tüneteit és fokozza a munkaképességet. Ugyancsak közismert a mérsékelt mennyiségű koffeinnek a gondolkodásért felelős agyi területekre gyakorolt serkentő hatása: fokozza a szellemi tevékenységet, javítja a szellemi funkciókat, gyorsítja a szellemi gondolatáramlást, a gondolatok világosabbá válnak, könnyebben és gyorsabban születnek, javítja az ítéletalkotást és a megfigyelőképességet, csökkenti a fáradtságot és álmoságot. Az izmok teljesítőképeségét fokozza. Ily módon a koffein serkentő hatása kellemesebb közérzetet is okozhat. Eddig úgy tudtuk nem tesz jót a ketyegőnek, s a magas vérnyomás csak az egyik mellékhatás lesz a sok közül. Az olaszországi Sienai Egyetem munkatársai azt állítják, az energitalok fogyasztása sokkal inkább hozzájárul szívünk egészségéhez, semmint árt neki. Bizonyítékokat szolgáltatott arra vonatkozóan, hogy a taurin és a koffein okozta, legalább egy órán át tartó erősebb szívdobogás valójában pozitív hatású is lehet, hiszen jobb sportteljesítményt eredményez. A vérnyomás emelkedés viszont alig volt kimutatható a vizsgált személyeknél, és koránt sem jelentett akkora rizikófaktort, mint amekkora határfok emelkedés állt be az edzések során. Megfordulhat a fejünkben, hogy ennyi pozitív hatás mellett kell lennie valami bökkenőnek is, utána néztem ennek is.

## Energital okozhatott halálesetet!

Hazánkban: Egy év alatt 123 embert kellett túlzott energital-fogyasztás miatt kórházba szállítani Magyarországon, és egy ember halálához is hozzájárulhatott. Erről az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) számolt be. Mint írták, a tavaly november 1. óta összegyűjtött adatok mérlege szerint összesen 232 esetben érkezett jelentés túlzott energital-fogyasztással összefüggő eseményről, rosszullétről, kellemetlen tünetekről. Egy haláleset is előfordult, és bár közvetlen összefüggés nem volt kimutatható, az energital-fogyasztás hozzájárulhatott a halál bekövetkezéséhez – közölte az ÁNTSZ. A túlzott energital-fogyasztásnak általában nem volt maradandó következménye, két esetben viszont feltételezhető, hogy szerepet játszott a gyermekek magas vérnyomásának kialakulásában – írták. Az ÁNTSZ adatai szerint a 232 feljegyzett eset 19 százaléka a lányokat, 81 százaléka a fiúkat érintette, míg az elfogyasztott energital eseti mennyisége a két decilitertől a három literig terjedt. Ráadásul ezek egynegyedében még alkoholt is fogyasztottak az energital mellé. Ezek az italok felborítják a szervezet belső folyadékháztartását, illetve hátráltatják a természetes méregtelenítő folyamatokat, súlyosabb esetben veseelégtelenséget okozhatnak. A túlzott energital-fogyasztás során felhalmozódott (felesleges) vitaminok, ásványi anyagok és gyógynövények hatalmas mennyiségét még a dialízis sem távolítja el teljesen. Tehát sok a bizonytalanság, egy mégis biztos: a vesebetegeknek szigorúan kerülniük kell az ilyenfajta készítményeket!

## Személyes tapasztalat

Amint a bevezetésben is írtam, saját környezetem és én is fogyasztok energiákat. Jómagam tanulás vagy táncóra/táncfellépés előtt iszom, mert megkapom a kívánt hatást és az ital hatása után sem érzem úgy, hogy teljesen kimerültem. Társaságomban rengetegen isszák alkohol „helyett”, hiszen ha szórakozó helyen vagyunk, ébren tartja őket és utána még vezetni is tudnak. Elménk valóban tiszta marad és még hajnali háromkor is energikus az illető, tehát ilyen helyzetekben megoldásnak tűnnek. Természetesen negatív oldalát is láttam már az ilyen italok hatásának. Egy kedves ismerősöm alkoholmentes szórakozásra vágyott egy születésnapi partin. Megoldásnak azt találta ki, hogy egész este csak Red Bull-t és Hell-t ivott, majd az este végére állandóan hányinger kerülgette. Nem sokkal rá, minden, ami benne volt távozott gyomrából, amihez még egy óra sem kellett és úgy érezte szervezetének már meg kéne nyugodnia egy újabb hányinger kapta el. Majdnem két órán keresztül szenvedett mire kihívták a mentőket érte. Borzalmas volt, senki nem tudta mért történt ez hisz alkoholt nem fogyasztott. Meglepően fogadott a hír mikor közölte velünk felépülése után hogy az orvosok a túlzott energiákkal fogyasztás volt a felelős a rosszulletért.

Pályázatomból is kiderül tehát, hogy mint minden másnál itt is fontos a mértékletesség. Nem baj, ha fogyasztunk ilyen italokat, csak tudnunk kell hol a határ és ne rendszeresen tegyük azt, mert lehet, hogy energiát kapunk, de ne felejtsük el, hogy egy kiadós alvás és állandó sportolás is hoz ilyen eredményt.



Matisz Flóra 11.D

Miskolc, 2013.03.10.