

## Алкоголь и энергетические напитки.

Алкоголь в сочетании с энергетиком - достаточно популярный коктейль среди современной молодежи. Он позволяет молодым людям чувствовать себя очень бодро и всю ночь напролет веселиться в ночных клубах и барах.

Этанол вызывает опьяняющий эффект, а энергетический напиток придает сил и энергии, а также маскирует токсическое воздействие алкоголя. Выпившему такой «волшебный» коктейль может казаться, что он абсолютно трезв, и это побуждает принимать еще больше алкоголя, чем обычно. В результате человек может не заметить начавшееся алкогольное отравление.

### Что входит в состав энергетических напитков

Энергетические напитки обычно содержат кофеин, гуарану, таурин, женьшень, сахар, витамины группы В, консерванты, искусственные ароматизаторы и красители.

Ключевым ингредиентом энергетических напитков, дающим организму прилив энергии, является кофеин. Многие люди пьют напитки с кофеином, чтобы стимулировать бодрствование и бдительность, уменьшить усталость и улучшить концентрацию внимания. Но когда дело доходит до энергетических напитков, нужно обращать внимание на содержащееся в них количество кофеина. Прием большого количества кофеина в составе энергетика сам по себе может вызвать тревогу и панические атаки, не говоря уже о его сочетании с алкоголем.

Еще одним компонентом энергетических напитков является экстракт гуараны – растения, произрастающего в Бразилии и Южной Америке. Его добавляют в напитки, чтобы придать им энергетические свойства. По сути, гуарана усиливает действие кофеина, поскольку ее семена содержат в 3 раза больше кофеина, чем кофейные зерна. Таурин добавляется в энергетики из-за его свойства повышать умственную и физическую работоспособность. Сахар не только делает энергетические напитки вкусными, но и обеспечивает тело глюкозой, которая превращается в энергию. Однако, в большинстве энергетических напитков содержится слишком много сахара, что в долгосрочной перспективе это оказывает значительный вред здоровью.

### **Что будет, если смешать энергетик с алкоголем**

Коктейль из алкоголя и энергетика способен «обмануть» головной мозг и привести к состоянию, которое называется «бдительным пьянством». Находясь в нем, человек недооценивает количество выпитого алкоголя и не ощущает влияние, оказываемое этанолом на свое мышление и реакцию. Такой эффект энергетика с алкоголем обусловлен противоположным действием обоих веществ. Алкоголь оказывает седативное действие, замедляет рефлексы. Кофеин, напротив, стимулирует физическую и умственную активность, способствует высвобождению адреналина и маскирует вызванные этанолом нарушения.

### **Почему нельзя мешать энергетик с алкоголем**

Этанол оказывает депрессивное действие на центральную нервную систему, а энергетические напитки – тонизирующее и стимулирующие. Реакция организма на такое парадоксальное воздействие может быть самой непредсказуемой. Люди, употребляющие спиртные напитки вместе с энергетиками, чувствуют прилив энергии и дольше остаются бодрыми, а это значит, что с большей вероятностью они будут злоупотреблять алкоголем (что, в конечном счете, может привести к тяжелому отравлению этанолом).

Кроме того, кофеин и алкоголь вызывают следующие неблагоприятные последствия для организма:

- сильное обезвоживание;
- тяжелое похмелье на утро;
- увеличение частоты сердечных сокращений (тахикардия);
- повышение артериального давления;
- головная боль, мигрень;
- тремор, дрожь;
- тошнота;
- гипогликемия (резкое снижение уровня сахара в крови);
- судороги;
- панические атаки;
- беспокойство и тревожность;
- двигательное возбуждение.

Побочные эффекты варьируются в зависимости от личной переносимости кофеина и других ингредиентов, а также от количества этих ингредиентов, поступивших в организм.

Некоторые эксперты также считают, что подобные коктейли повышают риск возникновения алкогольной зависимости. Это связано с тем, что употребление алкоголя и энергетика вызывает в головном мозге реакцию, которая подобна реакции на наркотики (мощный выброс дофамина). Что в конечном итоге может изменить химический состав мозга и способствовать появлению патологической тяги.

Наконец, самым страшным последствием употребления алкоголя с энергетиками является внезапная смерть, наступающая в результате нарушений в работе сердца (аритмии, инфаркта).