

В состав энергетиков входят такие вещества, как кофеин, таурин и гуарана. Все они влияют на сердце.

Для большинства людей со здоровым сердцем употребление энергетика не повлияет серьёзно на здоровье. При этом те, у кого есть генетические заболевания сердца, взрослые с ишемической болезнью сердца или слабыми сердечными насосами могут быть более уязвимыми к компонентам в энергетических напитках. Здоровое сердце может справиться с кофеином в умеренных количествах, а вот слабое – нет.

Для большинства взрослых безопасным считается употребление до 400 мг кофеина в сутки. Одна банка энергетиков содержит более половины этого количества.



Adobe Stock

Исследования также показали, что при употреблении энергетиков возникает повышенный риск возникновения инсульта. Воздействие веществ в этих напитках в течение длительного времени влияет на то, как кровеносные сосуды и сердце реагируют на химические вещества. Потенциальной причиной инсульта считается при этом сужение кровеносных сосудов.

Для 199 из 200 человек со здоровым сердцем, не имеющих генетических заболеваний сердца, умеренное потребление энергетиков будет безопасным. Правда, эти напитки

всё же не обладают особой ценностью для здоровья.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.