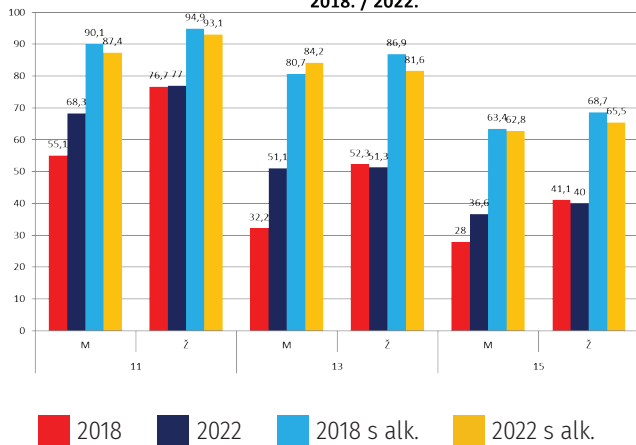


NIJE ISTINA DA IH SVI PIJU!

Može se činiti da svi piju energetska pića, no to NIJE TOČNO:

- ✓ Dvoje od troje učenika u dobi od 11 godina nikada nije pilo energetska pića!
- ✓ Tri od četiri učenice u dobi od 11 godina nikad nisu pile energetska pića.
- ✓ Zanimljivo je da je 2022. godine manje dječaka povremeno konzumiralo energetska pića nego 2018. godine. ... Time se 2022. smanjila razlika između djevojčica i dječaka u povremenoj konzumaciji energetskih pića koja je u 2018. godini bila izraženija.

NIKADA ne piju energetskih pića / energ. pića s alkoholom
2018. / 2022.



IZVOR: HBSC istraživanje, Hrvatski zavod za javno zdravstvo
I u dobi od 15 godina, energetska pića nikada ne pije svaki treći učenik i učenica (točno 36,6% učenika i 40% učenica izjavilo je da nikad ne pije energetska pića). Nažalost, neki učenici piju izrazito velike količine energetskih pića: najmanje pola litre u posljednjoj prilici popilo je 7,3% učenika i 3,6% učenica.

ZDRAVIJE ALTERNATIVE ENERGETSKIM PIĆIMA

- ✓ Voda ili mineralna voda s komadićima voća
- ✓ Voćni čaj, topao ili hladan
- ✓ 100% prirodni sokovi
- ✓ Ako se osjećaš tromo i bez energije, pokušaj povratiti energiju na prirodan način – odspavaj, izađi van i prošeći na svježem zraku, otuširaj se hladnom vodom, pojedi voće ili popij napitak koji je zdravija alternativa energetskom piću!



ENERGETSKA PIĆA NISU ZA MLADA BIĆA



ŠTO SU ENERGETSKA PIĆA?

Pića koja sadrže visok udio šećera i sastojke poput metil-ksantina (uključujući kofein) i taurina u svrhu trenutačnog i kratkotrajnog povećanja energije u organizmu. Energetska pića sadrže prosječno 27 g šećera u 250 ml (više od 5 žličica šećera u jednoj limenci).



KAKO DJELUJU NA NAŠ ORGANIZAM?

Zdravstvene posljedice redovite konzumacije energetskih pića:

- ✓ dehidracija (manjak vode u tijelu)
- ✓ anksioznost (osjećaj nervoze i razdražljivosti)
- ✓ nesanica (nemogućnost spavanja)
- ✓ nemir, razdražljivost, ljutnja i agresivno ponašanje
- ✓ teškoće koncentracije
- ✓ srčani problemi (nepravilni otkucaji srca, osjećaj lupanja srca, ubrzan rad srca, probadanje i bol u prsnoj koži i zatajenje srca uz mogućnost smrtnog ishoda)
- ✓ debljina
- ✓ karijes.



RIZICI KONZUMACIJE ENERGETSKIH PIĆA S ALKOHOLOM

Osoba koja kombinira energetska pića s alkoholom ne može procijeniti koliko je alkohola popila te nastavlja s konzumacijom alkohola i iznad granice tolerancije!

OPREZ!

Posebno velik rizik predstavlja učestala konzumacija energetskih pića. Međutim, i konzumacija velike količine energetskih pića u samo jednom navratu može biti opasna za zdravlje pa i smrtonosna. Posebno se to odnosi na situacije kada djeca i adolescenti piju energetska pića:

- zajedno s alkoholom
- prilikom velikog tjelesnog napora
- velikih vrućina
- psihičkog stresa
- kod bolesti srca.



ZAŠTO IH PIJEMO?

- ✓ Zbog slatkog okusa na koji se lako „navući“.
- ✓ Stalno se reklamiraju i svugdje su dostupna.
- ✓ Zbog kratkotrajnog osjećaja odmornosti i budnosti nakon kojeg razina energije brzo opada.

OPREZ!

Iako osjećaj budnosti i „velike energije“ može djelovati kao poticaj za učenje, događa se upravo suprotno: nesanica, nemir i problemi s koncentracijom vrlo brzo dovode do lošeg školskog uspjeha!

Ponekad mladi očekuju da će biti zanimljiviji u društvu kad piju energetska pića, no događa se upravo suprotno: razdražljivost, ljutnja i agresivnost mogu dovesti do svađa s prijateljima i prekida čak i najboljih prijateljstava!

