

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ И ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА “Быть свободным - здорово!”

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Тонизирующие (в т.ч. энергетические) напитки производятся в виде безалкогольных и слабоалкогольных напитков, с содержанием кофеина не более 40 мг на 100 мл (статья 9 Технического регламента “О безопасности пищевой продукции”, 2011г.).

В составе безалкогольных напитков допускается наличие не более двух тонизирующих компонентов (например: Кофеин+Гуарана), в алкогольном - одного (женьшень, чай матэ, кофе). Также энергетики могут содержать минеральные вещества, легко усвояемых углеводов, витамины и витаминоподобные вещества, субстраты и стимуляторы энергетического обмена.

С 8 июля 2021 года в Беларуси был введен запрет на продажу энергетических напитков несовершеннолетним (постановление Совета Министров Республики Беларусь №363 от 25.06.2021). Продажа слабоалкогольных напитков лицам, не достигшим 18 лет, запрещена с 2004 года.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Отделение наркологической помощи подросткам	Адрес: Республика Беларусь г. Гомель ул. Богданова 13	Телефоны: 8 (0232) 53-34-34 8 (0232) 51-21-95
---	--	---

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Telegram-канал Антинаркотической площадки		Ссылка: https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka
---	---	--

Архив с материалами Антинаркотической площадки		Ссылка: https://t.me/+EeyNK3uKCyuyN2Y6
--	--	--

Чат-Бот Антинаркотической площадки		Ссылка: https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka_Bot
------------------------------------	---	--

УЧРЕЖДЕНИЕ

“ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР”

ОТДЕЛЕНИЕ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ

Подготовил: врач-психиатр-нарколог Степаненко Р.В.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: СКРЫТАЯ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Гомель 2026

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИКОВ НА ПОДРОСТКОВ

В 2014 году в Нидерландах психологи совместно с родителями 509 подростков исследовали показатели физического и интеллектуального развития школьников 11 – 16 лет, изучали зависимость качества сна и степени самоконтроля от количества выпитых энергетиков и кофе. Выяснилось, что трудности с са-



моконтролем и осознанностью поведения у подростков начинаются с одной банки энергетического напитка или двух чашек кофе в день.



У молодого организма нет стабильности функционирования всех систем, потому что у подростков передозировка ведет к истощению центральной нервной системы. Это вызывает психические расстройства, депрессию, агрессию, раздражительность.

Вывод: Лучше выпить чашку кофе или правильно заваренного чая, ведь в них нет добавок, углеводов в больших количествах. А эффект бодрости тот же. Возьмите на экзамен шоколад – та же энергия. Горький однозначно лучше, но если не любите, берите молочный – все равно это полезнее, чем банка энергетика.

ЧЕМ ОПАСНЫ КОМПОНЕНТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

КОФЕИН

Психостимулятор: тонизирует нервную систему, повышает выносливость, притупляет чувство утомления, придает бодрости и сил. Но его работы хватает на 2-3 часа. Затем эффект ускользает. Между тем содержаться этого вещества в энергетических напитках может 150 – 320 мг/л при максимальной дозе 300 мг в сутки.



Особенно опасно воздействие высоких доз кофеина для детей и подростков. Он вызывает неврологические и сердечно-сосудистые нарушения, депрессию, снижение когнитивных способностей, а также приводит к формированию зависимости и, в частности, к склонности к рискованному поведению, ведущему к наркомании и алкоголизму



ГУАРАНА

Южноамериканская лиана с высоким содержанием кофеина в плодах. Свойства гуараны схожи с кофе, но эффективность значительно выше: 1 г гуараны сопоставим с 40 г кофеина. Комбинация этих веществ усиливает действие напитка.

В обычных дозах гуарана снижает чувство усталости, повышает психическую и физическую активность. Однако чрезмерное её употребление чревато тревожностью, бессонницей и подъемом артериального давления.

ТАУРИН

Аминокислота, которая содержится в тканях и мышцах. Человеческий организм самостоятельно вырабатывает таурин и получает его с пищей животного происхождения. В баночке энергетика может быть до 1000 мг таурина, хотя суточная норма – 400 мг.



Множественное превышение дозы таурина в энергетических напитках в сочетании с кофеином грозит перевозбуждением центральной нервной системы, усилением обменных процессов, уменьшением тормозных процессов. При передозировке он может вызывать: боли в животе; обострение язвы; гастрит; аритмию; перебои в сердечной деятельности; аллергические реакции.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ "В"

Никотиновая и фолиевая кислоты, рибофлавин или цианокобаламин – эти витамины, и правда, важны для энергетического обмена и необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга. Но подвох в том, что их количество может превышать дневную норму на 300 – 2000%, и для человека, не страдающего от недостатка витамина В, такая перегрузка не оправдана.



Избыток витамина В2 (гипервитаминоз рибофлавина) вызывает повреждения печени, диарею, нарушение функции почек, нарушение зрения.

Гипервитаминоз витамина В3 (никотиновая кислота) – зуд кожи, желтуха, провоцирует аритмии, головную боль.

Гипервитаминоз витамина В9 (фолиевая кислота) – раздражительность, потеря аппетита, нарушение сна.

Гипервитаминоз витамина В12 (цианокобаламин) – головокружение, слабость, спутанность сознания, тошнота, боль в животе, диарея.