ENERGY
DRINKY
Lucie Mičolová

SOFT, ENERGY, SPORTS ???

ENERGETICKÉ NÁPOJE

- Množství? (500 ml)
- Jak vypadá etiketa?
- Co je dále napsáno na etiketě?
- Marketingový tah?

SYCENÉ x NESYCENÉ, fortifikované/nefortifikované, různé příchutě, sugar free/sugar zero
SLADIDLA?

OBSAH VITAMINŮ V ENERGY DRINCÍCH

https://youtu.be/sUuap8dP_Nk?t=240 (4:00–5:00)

https://en.wikipedia.org/wiki/Samuel_Conway

MAYO CLINIC

- Severe skin flushing combined with dizziness
- Rapid heartbeat
- Itching
- Nausea and vomiting
- Abdominal pain
- Diarrhea
- Gout
- Liver damage

THINK before… YOU DRINK!

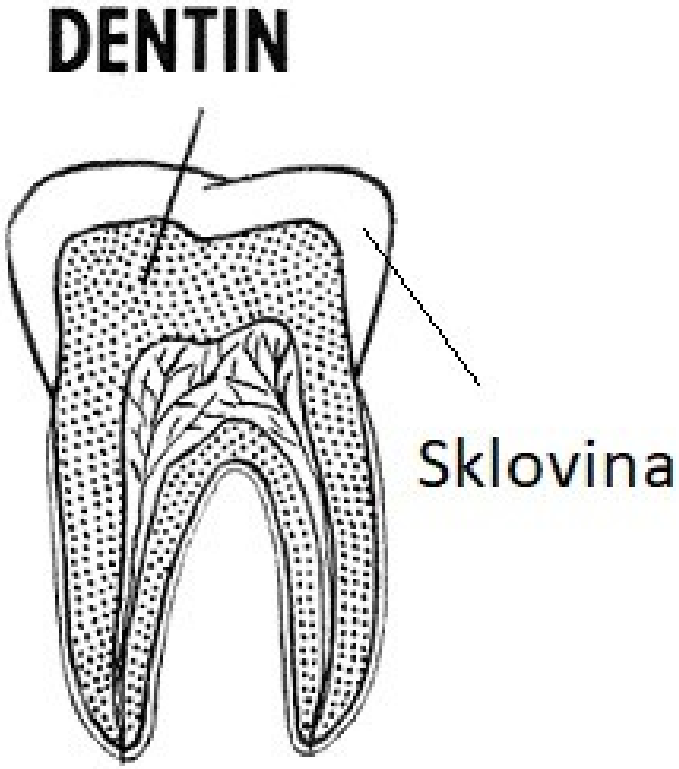
množství kalorií: **250 kcal / 1050 kj**
množství cukrů: **60 g cukru = 12 kostek cukru**

SUGAR-SWEETENED BEVERAGES (SSBs)
= soft drinks, fruit drinks, iced tea, **ENERGY DRINKS (plechovka 355 ml)**, vitamin drink
- High containment of sugar

Vysoký obsah cukrů

NADVÁHA (OBEZITA), DM II. typu, met. syndrom, zubní kaz

- cukr částečně zůstává v ústech, kde za účasti bakterií jsou cukry rozkládány na slabé organické kyseliny
- také samotné složení energy drinků je kyselé



Vysoký obsah cukrů 2

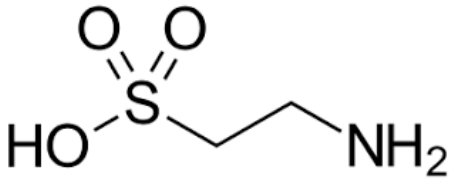
310 819 účastníků; ↑ SSB příjmem (1-2 servings/day) měli **26% vyšší riziko onemocnění** diabetem II. typu než ti, kteří měli <1 dávku SSB za měsíc;

19 431 účastníků; **20% vyšší riziko onemocnění** met. syndrom

Častý obsah taurinu, karnitinu…

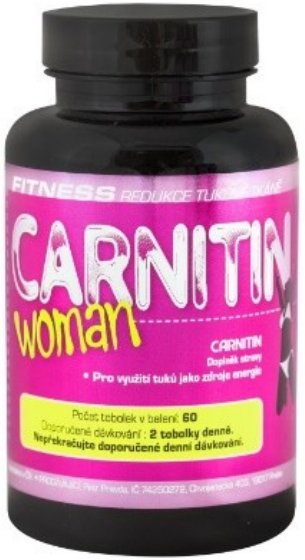
TAURIN

- Proti DM II. typ



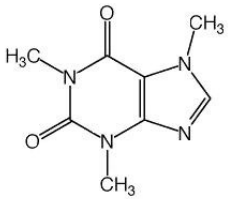
KARNITIN

- Syntéza, funkce
- Hubnutí, sportovní výživa



Z ČEHO TEDY ZÍSKÁVÁME ENERGII?

KOFEIN…



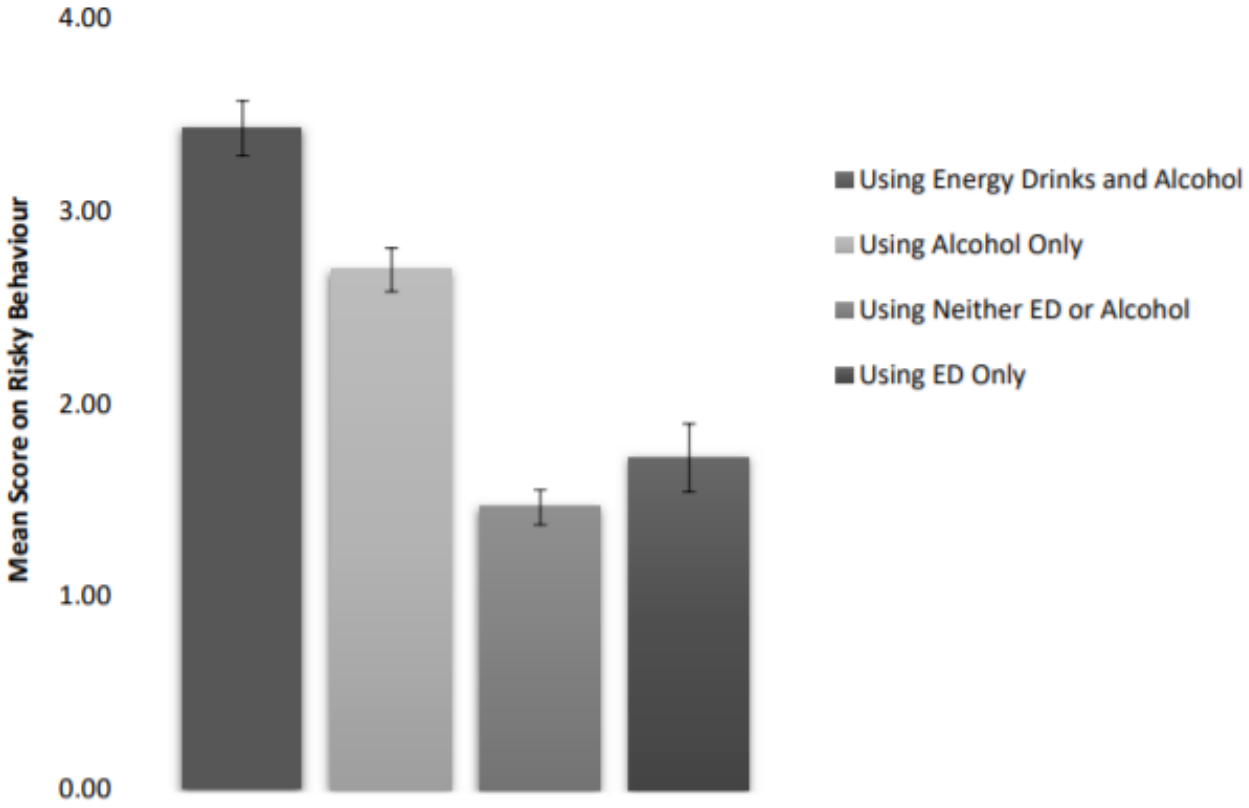
bezpečná denní konzumace **do 400 mg**
bezpečná jednorázová konzumace **do 200 mg**
u těhotných bezpečná denní konzumace **do 200 mg**
u dětí a dospívajících nedostatek informací
předpokládaný bezpečný příjem **do 3 mg/kg**

- Jeden energy drink (500ml) obsahuje průměrně 160 mg kofeinu

Kofeinu z 1 šálku kávy se podaří dostat do krve za 20 min po požití a 60 min trvá, než začne účinkovat na mozek.

https://www.youtube.com/watch?v=4YOwEqGykDM&ab_channel=AsapSCIENCE

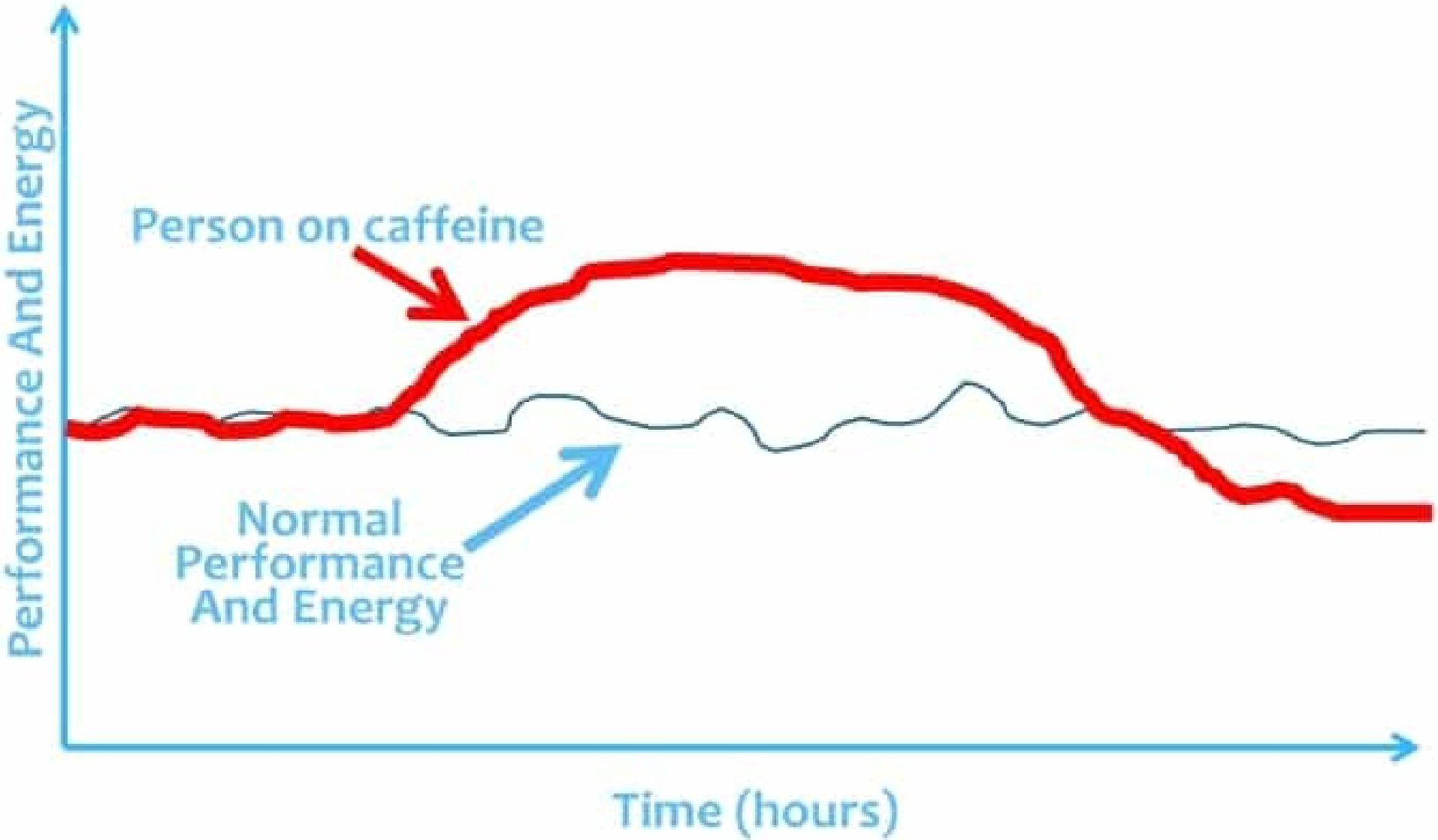
Kombinace kofeinu a alkoholu…



ENERGY DRINK + ALKOHOL – rizikové chování

https://www.youtube.com/watch?v=4UKjlz7C4zQ

↑ TK, TF = > risk hypertenze, arytmie


Performance And Energy
Person on caffeine
Normal
Performance
And Energy
Time (hours)