

MENNYIRE BIZTONSÁGOSAK AZ ENERGIAITALOK?
Konferencia az energiaitalok szakmai megítéléséről
Országos Tisztifőorvosi Hivatal
2010. április 13.

Energia máshonnan, a prevenció lehetőségei

Gábor Edina Országos Egészségfejlesztési Intézet

Az energiaitalok divatba jöttekor úgy gondolták, hogy az elvesztett energiát fogja pótolni. Azonban mára egészen megváltozott a szerepük. Minden nagyobb buli „elengedhetetlen” kelléke. Egyre többen, egyre több fiatal fogyasztja fáradtságüzőként, aktivitásfokozóként, pedig ma már tudjuk, a nagymennyiségű koffein fogyasztása előidézheti a koffein-túladagolás tüneteit, erős hányingert és hányást, mellkasi fájdalmat, szapora pulzust, nyugtalanságot, álmatlanságot, esetenként pánikrohamot.

Azt is tudjuk, mindennapi életünk során számos olyan lehetőség van a kezünkben, amelyek segítségével energiával telinek érezhetjük magunkat, helyettesítve ezzel az energiaitalokat.

A médiumokból ránk zúduló szlogenek – fokozza, javítja, serkenti – nemcsak ezekhez az italokhoz köthetők, hiszen a rendszeres testedzés, mint az egyik leghatásosabb energiafokozó, **javítja** a mindennapi közérzetet és az életminőséget, **fokozza** a fizikai munkavégzés teljesítőképességét, **serkenti** az immunrendszert stb.

Az energiaitalok fogyasztásának visszaszorítása mind egyéni (tudatos választás), mind társadalmi szinten (felelősségvállalás, kommunikáció) közös érdekünk.

Az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő lelki egyensúly biztosítja az igazi energiát és jelenti hosszútávon az egészség megőrzését!