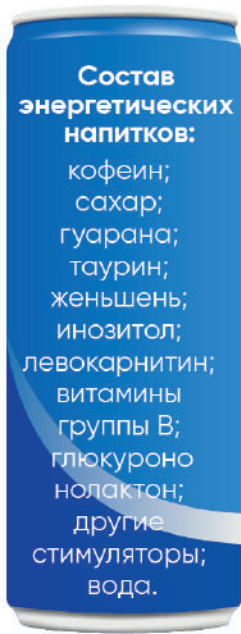


ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Чрезмерное употребление энергетических напитков представляет серьезную угрозу для здоровья, приводя к широкому спектру физических, психических и метаболических нарушений.



Долгосрочные последствия:

- ожирение;
- артериальная гипертония, инфаркты;
- сахарный диабет 2 типа;
- депрессивные состояния;
- негативные последствия для развития плода;
- ранний остеопороз и другие

Риски для здоровья:

- формирование стойкой зависимости;
- нарушения сна и бессонница;
- головные боли, головокружение;
- раздражительность, нервозность, тревожные состояния, снижение концентрации;
- повышение кровяного давления, учащение пульса;
- повышение сахара в крови;
- ухудшение здоровья зубов;
- расстройства желудочно-кишечного тракта.

Чтобы снизить риски для здоровья, рекомендуется:

- отказаться от энергетических напитков или ограничить их потребление;
- поддерживать сбалансированное питание;
- полноценный сон;
- выполняйте регулярные физические упражнения;
- энергетические напитки противопоказаны лицам с повышенным артериальным давлением, нарушением сна, проблемами с пищеварением, при беременности;
- не допускайте потребление энергетических напитков детьми и подростками.

В целях защиты здоровья подрастающего поколения в Казахстане с 1 января 2025 года запрещена продажа энергетических напитков лицам до 21 года!

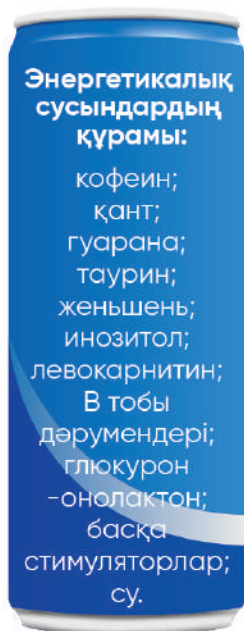
ИСТИННАЯ ЭНЕРГИЯ – ИЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

СОН, ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ.

ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАР ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН



Энергетикалық сусындарды шамадан тыс тұтыну денсаулыққа үлкен қауіп төндіреді, бұл физикалық, психикалық және метаболикалық бұзылулардың кең ауқымына әкеледі.



Денсаулыққа қауіпті азайту үшін мыналар ұсынылады:

- энергетикалық сусындардан бас тарту немесе оларды тұтынуды шектеу;
- теңдестірілген тамақтануды ұстану;
- толыққанды ұйқтау;
- тұрақты жаттығулар жасау;
- жоғары қан қысымы, ұйқының бұзылуы, ас қорыту проблемалары бар адамдарға, жүктілік кезінде энергетикалық сусындардың қарсы көрсетілімі болады;
- балалар мен жасөспірімдердің энергетикалық сусындарды тұтынуына жол бермеңіз.

Ұзақ мерзімді салдары:

- семіздік;
- артериялық гипертония, инфаркт;
- 2 дәрежелі қант диабеті;
- депрессиялық жағдайлар;
- ұрықтың дамуына кері әсер етуі;
- ерте остеопороз және басқалар.

Денсаулыққа қауіп:

- тұрақты тәуелділікті қалыптастыру;
- ұйқының бұзылуы және ұйқысыздық;
- бас ауруы, бас айналу;
- тітіркену, жүйке, мазасыздық, концентрацияның төмендеуі;
- қан қысымының жоғарылауы, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы;
- қандағы қанттың жоғарылауы;
- тіс саулығының нашарлауы;
- асқазан-ішек жолдарының бұзылуы.

Өскелең ұрпақтың денсаулығын қорғау мақсатында Қазақстанда 2025 жылғы 1 қаңтардан бастап 21 жасқа дейінгі адамдарға энергетикалық сусындарды сатуға тыйым салынады!

НАҒЫЗ ЭНЕРГИЯ-САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНАН: ҰЙҚЫ, ТАМАҚТАНУ, ҚОЗҒАЛЫС.