

Az energiatital hatása



**Az energiatitalra nincs szüksége a szervezetnek.
Legjobb, ha egyáltalán nem fogyasztjuk!**

- Az energiatital fogyasztása **nem helyettesíti a vízfogyasztást.**
- Nem csökkenti a szomjúságot.
- Nem sportital, **nem segít az edzéskor** sem erősödésben, sem fogyásban.

Rövid távon felpörget, mert sok koffeint tartalmaz...

Energiatital* fogyasztásakor – főleg, ha nem iszunk mellé vizet – a szervezet a sok koffeintől kiszárad, nem jut elég folyadékhoz, ami **szédülést, akár eszméletvesztést okozhat.**

- DE:**
- hatása csak rövid ideig tart;
 - amikor elmúlik ez a hatás, **fáradtságérzet, romló sportteljesítmény, gyakori fejfájás, ingerlékenység követi;**
 - **könnyen hozzászokik a szervezet,** vágyakozni kezd utána.

Fogyasztása hosszú távon az alábbi problémákat okozhatja:



**Rosszul hat az alvásra,
rontja az alvás minőségét**



**Erősíti a szorongás,
depresszió érzését**



**Szívdobogásérzést,
szívproblémát okozhat**



=



Magas cukortartalma miatt elhízást is okozhat

Egy doboz energiatital kb. 14 kockacukornyi cukrot tartalmaz.



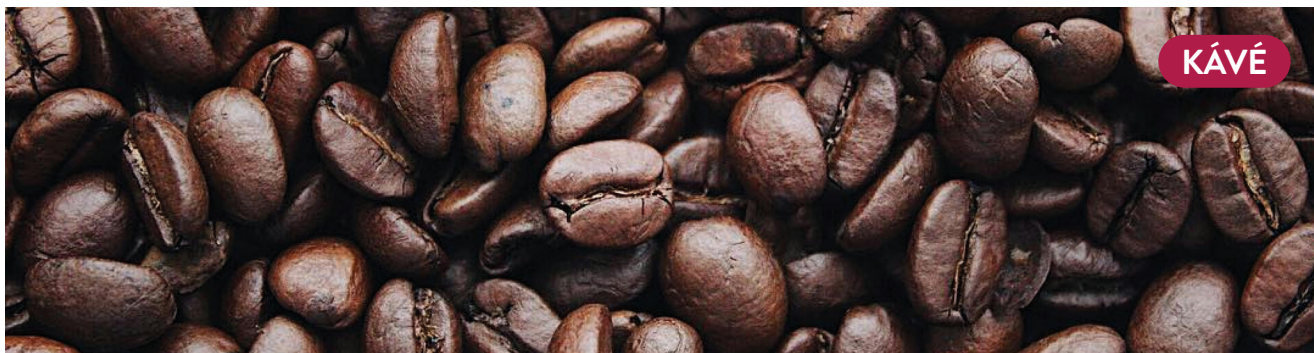
Ronthatja a fogak egészségét

Fogszuvasodás alakulhat ki.



Az energiaszotalok fogyasztása több szempontból káros, de **terhesség, illetve szoptatás esetén semmiképpen sem ajánlott!**

Az energiaszotalok egészségesebb alternatívái:



KÁVÉ



TEA



TESTMOZGÁS

2 dl energiaszital elfogyasztása 6-6,5 kockacukor elragásával egyenértékű.
2 dl energiaszital 2 adag erős feketekávé elfogyasztásának felel meg.

Néha, ha szüksége van valamire, mert fenn kell tartania az éberséget és a figyelmet, válasszon inkább kávé vagy teát, de a mozgás is sokat segíthet.

Bármilyen kérdés esetén forduljon bizalommal a **Máltai Egészségpont** munkatársaihoz!

Máltai Egészségpont:

Cím:

Telefonszám:



**MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT**

* A Népegészségügyi termékadóról szóló 2011. évi CIII. törvény szerint a következő termék minősül energiaszitalnak:

a) a b) pont hatálya alá nem tartozó, 2009, 2202 VTSZ szám alá tartozó termék, ha metil-xantint tartalmaz, ideértve azt az esetet is, ha a metil-xantint a termék valamely összetevője tartalmazza és metil-xantin-tartalma meghaladja a 15 milligramm metil-xantin/100 milliliter mennyiséget,

b) a 2009, 2202 VTSZ szám alá tartozó termék, ha metil-xantint tartalmaz, ideértve azt az esetet is, ha a metil-xantint a termék valamely összetevője tartalmazza és ginseng, L-arginint vagy legalább 10 milligramm/100 milliliter mennyiségű taurint vagy ezek kombinációját tartalmazza.