

Käytkö kierroksilla? Faktaa energiajuomista



Energiajuomaan tarttuminen voi tuntua houkuttelevalta idealta, kun kaveritkin tekevät niin.



Energiajuomien sisältämä kofeiini voi häiritä nukahtamista ja unta, aiheuttaa levottomuutta, sydämentykytystä. Jollekin jo yksi energiajuoma voi olla liikaa.

Jäitkö luuppiin?

Väsymys on kehon viesti, ei virhe. Kun väsyttää, tekee mieli napata energiajuoma. Se antaa nopean buustin, mutta voi sotkea unet. Jos uni ei riitä palauttamaan, seuraavana päivänä tekee taas mieli keinotekoista piristystä. Hyvä ja riittävä uni katkaisee tämän kierteen.

Paljonko on liikaa?

Turvallinen kofeiinimäärä on **max 3 mg per kehon painokilo päivässä**. Yksi 330 ml energiajuomatölkki sisältää yleensä 100 mg kofeiinia – mutta jotkut jopa 200 mg! Silloin alle 60-kiloiselle jo yksi tölkki on liikaa. Alle 15-vuotiaille energiajuomia ei suositella ollenkaan.

Kofeiinia ei ole pelkästään energiajuomissa. Sitä on myös kahvissa ja jonkin verran teessä, kolajuomissa ja suklaassakin. Joskus lisättynä myös purkassa ja lääkkeissä.

Hapot heikentävät hymyä

Energiajuomat ovat tosi happamia ja ne vahingoittavat hammasta suojaavaa kiillettä. Kun kiille kerran liukenee, sitä ei saa takaisin.

Alle 15-vuotiaille hammaskiille on vasta kehittyvässä. Älä vaurioita sitä!



Kuva: Laine M.,
www.terveyskirjasto.fi,
2024