



Kvíz - Energetické nápoje – správne odpovede

1. Čo sú energetické nápoje?

- b. Nealkoholické nápoje obsahujúce povzbudzujúce látky, najmä kofeín a taurín

Energetické nápoje sú nealkoholické nápoje, ktoré obsahujú povzbudzujúce látky, najmä kofeín a taurín. Napriek svojmu názvu neposkytujú telu skutočnú energiu potrebnú na zdravý rast a regeneráciu, ale iba dočasne potláčajú pocit únavy.

2. Na akom princípe fungujú energetické nápoje?

- b. Energetické nápoje neodstraňujú príčinu únavy, ani potrebu oddychu či spánku.

Prostredníctvom stimulujúcich látok, ktoré obsahujú, pôsobia na centrálny nervový systém a potláčajú vnímanie únavy.

3. Ako môže konzumácia energetických nápojov ovplyvniť spánok?

- b. Sťažuje zaspávanie, skracuje dĺžku spánku a zhoršuje jeho kvalitu.

Kofeín nepriaznivo ovplyvňuje spánok, pretože môže sťažovať zaspávanie, skracovať jeho celkovú dĺžku a zhoršovať kvalitu. Nedostatok kvalitného spánku následne negatívne vplyva na učenie, pamäť, náladu a regeneráciu organizmu.

4. Dokážu látky obsiahnuté v energetických nápojoch vyvolať nepokoj, nervozitu, bolesť hlavy, úzkostné pocity, podráždenosť alebo tras?

- a. áno

Niektorí ľudia môžu pociťovať tieto príznaky. Teplota samotného energetického nápoja s tým nesúvisí.

5. Okrem stimulujúcich látok je v mnohých energetických nápojoch aj príliš veľa:

- d. cukru

Pravidelný nadmerný príjem sladených nápojov prispieva k nadváhe, obezite, ale aj zubnému kazu.

6. Je možné si kúpiť energetický nápoj v školskom bufete?

- b. Nie

V školskom bufete a ani v automatoch umiestnených na školách sa nesmú predávať nealkoholické nápoje s pridaným cukrom nad 5 g/100 ml, nealkoholické nápoje s kofeínom, taurínom, ani s chinínom. To vylučuje energetické nápoje, ale aj kolové nápoje či tonik.