



ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ДЕЙСТВИЕ ОРГАНИЗМА: ВРЕД И ПОЛЬЗА

Панаите Таисия Николаевна

студент

Шакурова Айнагуль Алтынбековна

преподаватель

Колледжа права им. Н.С. Киселёвой Университета имени О.Е. Кутафина, г. Москва

Аннотация. Каждый человек хотя бы раз сталкивался с сильной усталостью. Например, студент в период экзаменационной сессии пытается освоить объём материала за целый год. На работе ситуацию могут усугубить авралы, подготовка отчётов или срочная сдача проектов — из-за этого не остаётся времени на восстановление. В таких условиях появляется сонливость, ощущается тяжесть в теле, а умственная работоспособность заметно падает. И многие начинают пить энергетические напитки.

Ключевые слова: энергетические напитки, организм.

THE EFFECTS OF ENERGY DRINKS ON THE BODY: HARM AND BENEFIT

Taisiya Nikolaevna Panaite

student

Ainagul Altynbekovna Shakurova

lecturer

N.S. Kiseleva College of Law, O.E. Kutafin University, Moscow

Abstract. Everyone has experienced extreme fatigue at least once. For example, a student during exams tries to master a whole year's worth of material. At work, the situation can be exacerbated by rush jobs, preparing reports, or deadlines, leaving no time for recovery. Under these conditions, drowsiness sets in, the body feels heavy, and mental performance noticeably declines. Many people turn to energy drinks.

Keywords: energy drinks, body.

Энергетические напитки, или, в разговорной речи, «энергетики», относятся к категории функциональных напитков. Они содержат стимулирующие компоненты, которые призваны активизировать как умственную, так и физическую деятельность.

В 1984 году в Австрии Дитрих Матешниц разработал первый энергетический напиток — так появился известный Red Bull. Позднее на рынок вышли и другие бренды: свои линейки



безалкогольных энергетиков представили американские компании Coca-Cola и PepsiCo. Сегодня число производителей значительно выросло.

Хотя рецептуры напитков различаются, в их состав традиционно входят тонизирующие компоненты, аминокислоты, витамины группы В и углеводы. Ежегодно на полках супермаркетов появляются новые виды энергетиков. При этом в ряде стран — например, во Франции, Турции, Дании, Норвегии, Уругвае и некоторых других — действует запрет на продажу тонизирующих напитков с высокой концентрацией кофеина.⁴

В состав энергетических напитков входят такие компоненты, как кофеин, женьшень, гуарана, таурин, сахар и витамины группы В:

Кофеин выступает ключевым тонизирующим компонентом энергетических напитков — он способствует повышению бодрости и помогает преодолеть сонливость. Типичная порция напитка объёмом 250 мл содержит примерно 75–80 мг кофеина, что эквивалентно 30–32 мг на 100 мл. В более крепких вариантах концентрация этого вещества может превышать 100 мг на 100 мл. До 1 января 2027 года содержание кофеина регулировалось ГОСТ Р 52844-2007 «Напитки безалкогольные тонизирующие».⁵

Среди вспомогательных компонентов часто встречается *таурин* — сам по себе он не обеспечивает мгновенного эффекта бодрости. Таурин представляет собой аминокислоту, задействованную в ключевых процессах организма. Хотя он не стимулирует центральную нервную систему напрямую, вещество способствует нормальной работе сердечно-сосудистой и мышечной систем, оптимизирует энергообмен, регулирует уровень кальция и поддерживает электролитный баланс. Кроме того, таурин помогает снизить отдельные побочные эффекты кофеина, при этом продлевая и стабилизируя его стимулирующее действие. В комбинации с кофеином таурин способен повышать артериальное давление и учащать сердечные сокращения.

Витамины группы В тоже регулярно входят в рецептуру, хотя и не действуют как быстрые стимуляторы. Витамины группы В — тиамин (В₁), рибофлавин (В₂), ниацин (В₃), пантотеновая кислота (В₅), пиридоксин (В₆), биотин (В₇), фолиевая кислота (В₉) и кобаламин (В₁₂) — играют ключевую роль в преобразовании питательных веществ из пищи в энергию. По мнению ряда экспертов, они действуют как коферменты, повышая эффективность использования энергии, получаемой из сахаров.

Дополнительно в состав могут включать *гуарану*, *женьшень*, *L-карнитин* и *глюкуронолактон* и т.д.. Помимо активных веществ, почти всегда присутствуют технологические добавки: лимонная кислота, углекислый газ, красители, ароматизаторы и иногда консерванты.

⁴ Польза и вред напитков-энергетиков <https://www.cge48.ru/gigienicheskoe-vozpitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya/863.htm>

⁵ ГОСТ Р 52844-2007 Напитки безалкогольные тонизирующие. Общие технические условия



Состав и дозировка компонентов варьируются в зависимости от бренда, объёма упаковки и страны продажи — поэтому для точной информации стоит изучать этикетку конкретного напитка.

Особую роль играет газированность напитка: угольная кислота ускоряет всасывание компонентов, что обеспечивает быстрый, но кратковременный эффект. Это создаёт иллюзию эффективности, одновременно повышая риск перегрузки организма. Законодательство обязывает производителей чётко указывать на этикетке полный состав продукта и рекомендуемую безопасную дозу употребления — эти данные стоит учитывать перед тем, как сделать выбор в пользу энергетика.

Энергетические напитки способны оказывать ряд кратковременных положительных эффектов:

Стимуляция активности: напитки временно повышают физическую и умственную работоспособность: улучшают концентрацию внимания, ускоряют реакцию и положительно влияют на когнитивные функции.

Улучшение эмоционального фона: в отдельных случаях употребление энергетиков помогает на короткое время снизить уровень тревожности и улучшить настроение.

Активация метаболизма: отдельные компоненты состава могут стимулировать обменные процессы: способствовать расщеплению жиров и улучшать усвоение питательных веществ.

Потенциальные риски и вред для здоровья:⁶

Негативное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Содержащийся в напитках кофеин стимулирует нервную систему, провоцирует учащение сердцебиения и сужение сосудов — в результате повышается артериальное давление. Это способно увеличить риск развития: инфаркта; инсульта; аритмии; иных сердечно-сосудистых патологий.

Нарушения в работе нервной системы. При длительном употреблении энергетиков возможны: тревожность и раздражительность; бессонница либо, напротив, повышенная сонливость; ухудшение памяти и концентрации внимания; формирование зависимости от кофеина; синдром отмены (головная боль, раздражительность, сонливость) при прекращении употребления.

Проблемы с пищеварением: высокое содержание сахара и интенсивных подсластителей может стать причиной: ожирения; инсулинорезистентности; кариеса; гастрита; эрозий слизистой желудка.

Обезвоживание: из-за мочегонного эффекта кофеина организм теряет жидкость.

⁶ Увлечение энергетиками: что скрывается за искусственной бодростью [https://med.ru/news/uvlechenie-energetikami-cto-skryvaetsya-za-iskusstvennoy-bodrostyu-/](https://med.ru/news/uvlechenie-energetikami-cto-skryvaetsya-za-iskusstvennoy-bodrostyu/)



Формирование привыкания: со временем организм адаптируется к стимуляторам — для достижения прежнего эффекта требуется увеличение дозы.

Особые группы риска и противопоказания:

У несовершеннолетних нервная система ещё находится в процессе формирования. Кофеин может: нарушать формирование нейронных связей; провоцировать тахикардию; вызывать тревожность и бессонницу.

Беременные и кормящие женщины. Употребление энергетиков чревато: тахикардией; повышением артериального давления; головной болью; гипертонусом матки.

Люди с хроническими заболеваниями. Энергетические напитки противопоказаны при: гипертонии; аритмии; ишемии сердца; сахарном диабете; болезнях почек; тревожных расстройствах; глаукоме; нарушениях сна.

Совместное употребление энергетиков и спиртных напитков опасно: усилением нагрузки на сердце и сосуды; ростом риска аритмии, инфаркта, инсульта; усугублением обезвоживания.

Законодательные ограничения в России:

С 1 марта 2025 года введён запрет на розничную продажу безалкогольных тонизирующих (в т.ч. энергетических) напитков несовершеннолетним (Федеральный закон от 08.08.2024 № 304-ФЗ)⁷.

С 7 июня 2025 года действует административная ответственность за нарушение этого запрета (ст. 14.16.1 КоАП РФ). Размеры штрафов:

для граждан — 30 000–50 000 рублей; для должностных лиц — 100 000–200 000 рублей; для юридических лиц — 300 000–500 000 рублей.

Таким образом, энергетические напитки, обещая быстрый прилив сил и концентрации, на деле лишь маскируют усталость, создавая иллюзию бодрости за счёт мощной стимуляции нервной и сердечно-сосудистой систем.

Высокие дозы кофеина, сахара и других компонентов при регулярном употреблении способны привести к истощению организма, формированию зависимости, проблемам с сердцем и нарушениям сна. Особенно уязвимы дети, подростки и люди с хроническими заболеваниями — именно на их защиту направлены недавние законодательные ограничения продажи энергетиков в России. В ситуациях повышенных нагрузок гораздо безопаснее и надёжнее делать ставку на полноценный сон, сбалансированное питание и разумный режим труда и отдыха, а не на сомнительную «энергию из банки».

Список литературы:

⁷ Федеральный закон "О запрете продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) несовершеннолетним и о внесении изменения в статью 44 Федерального закона "Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации" от 08.08.2024N 304-ФЗ



1. КоАП РФ Статья 14.16.1. Нарушение запрета продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) несовершеннолетним <https://www.consultant.ru>.
2. Федеральный закон "О запрете продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) несовершеннолетним и о внесении изменения в статью 44 Федерального закона "Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации" от 08.08.2024N 304-ФЗ <https://www.consultant.ru>.
3. Приказ Росстандарта от 13.09.2023 N 826-ст «О введении в действие межгосударственного стандарта» <https://law.tks.ru/>.
4. ГОСТ 34975-2023 Напитки безалкогольные тонизирующие. Общие технические условия <https://internet-law.ru/gosts/gost/81184/>
5. ГОСТ Р 52844-2007 Напитки безалкогольные тонизирующие. Общие технические условия <https://internet-law.ru/gosts/gost/44061/>
6. Трофимов Н. С., Кутя С. А., Кривенцов М. А., Мороз Г. А., Гафарова Э. А., Эннанов Э. Х., Никитина О. В., Алексеев М. А., Андреева О. В. Влияние энергетических напитков на здоровье человека // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-energeticheskikh-napitkov-na-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 10.05.2026).

Интернет-ресурсы:

1. Чем вредны энергетики и могут ли они вызвать привыкание https://www.invitro.ru/moscow/about/press_relizes/chem-vredny-energetiki-i-mogut-li-oni-vyzyvat-privykanie-rasskazyvaet-vrach/
2. Польза и вред напитков-энергетиков <https://www.cge48.ru/gigienicheskoe-vospitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya/863.htm>
3. Увлечение энергетиками: что скрывается за искусственной бодростью <https://med.ru/news/uvlechenie-energetikami-cto-skryvaetsya-za-iskusstvennoy-bodrostyu-/>