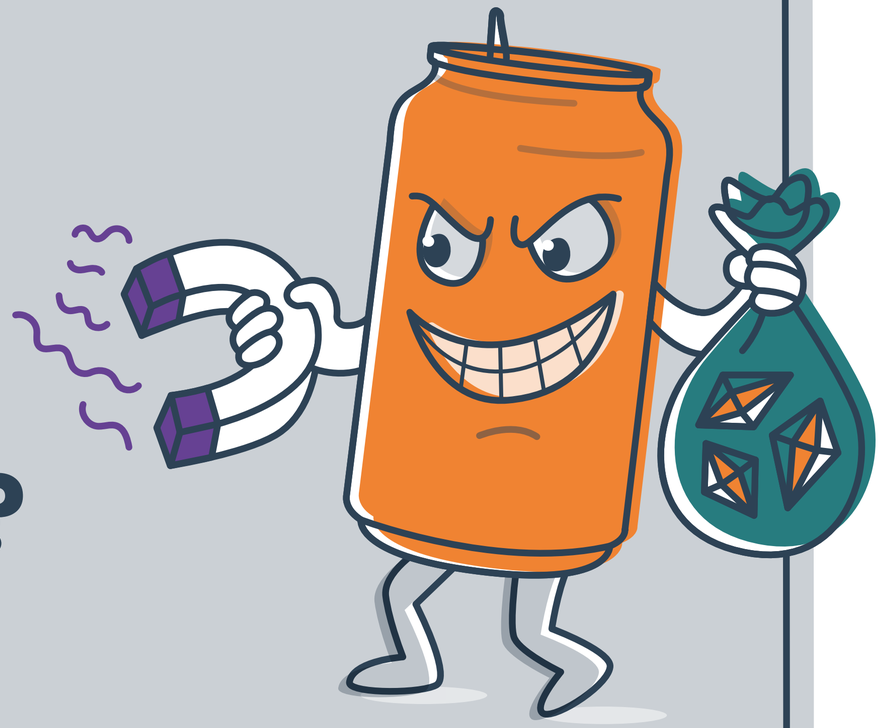
ZDRAVÁ GENERACE



Co se děje v těle po vypití jednoho energeťáku?



ZDRAVAGENERACE.CZ



Vypito!

Vítej na horské dráze.
Podívej se, jaké reakce
se v těle rozjíždí...

Cukrová bomba.

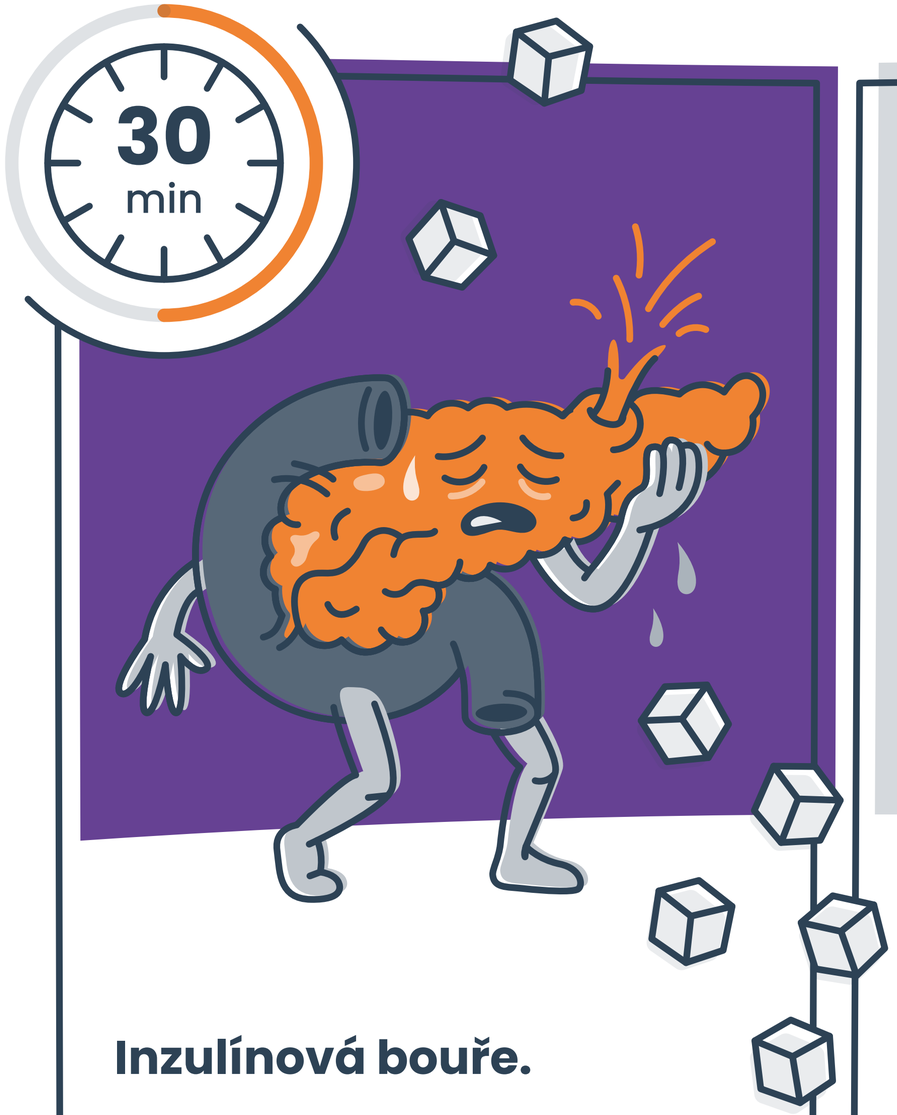
Do žaludku ti právě dopadlo
6 kostek cukru (~30 g).
To je víc, než je celá doporučená
denní dávka (25 g).



Cukrový šok!
Tvé tělo je oklamáno.

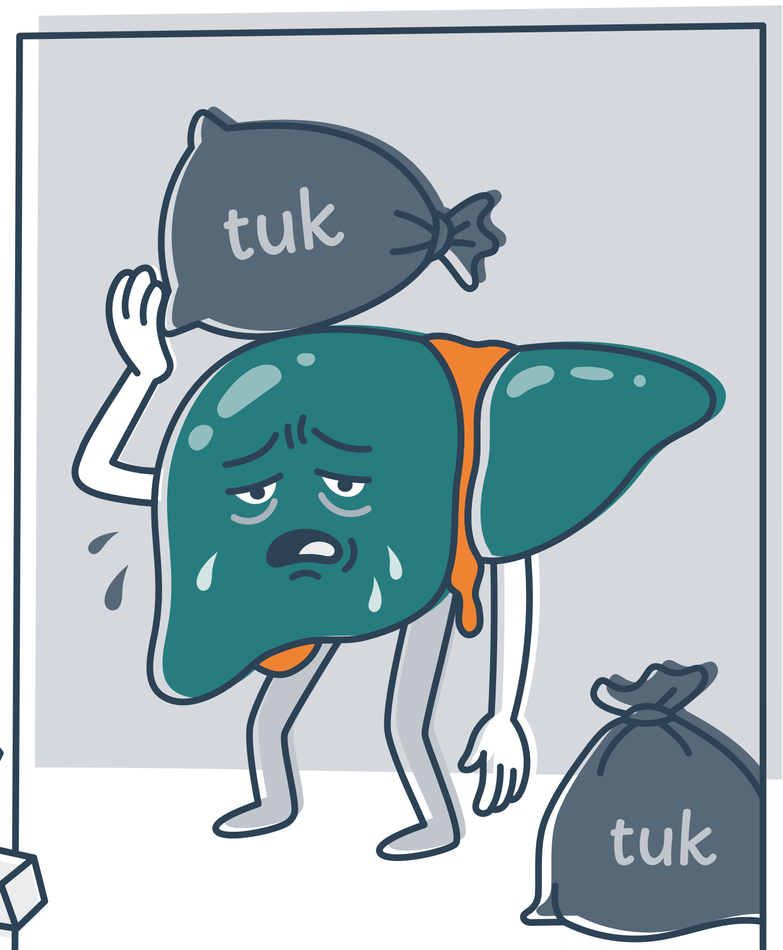
Z takové nálože cukru by ti normálně bylo špatně.

Mix látek v energeťáku ale tvůj mozek oklame.
Zruší varovný signál (nevolnost).



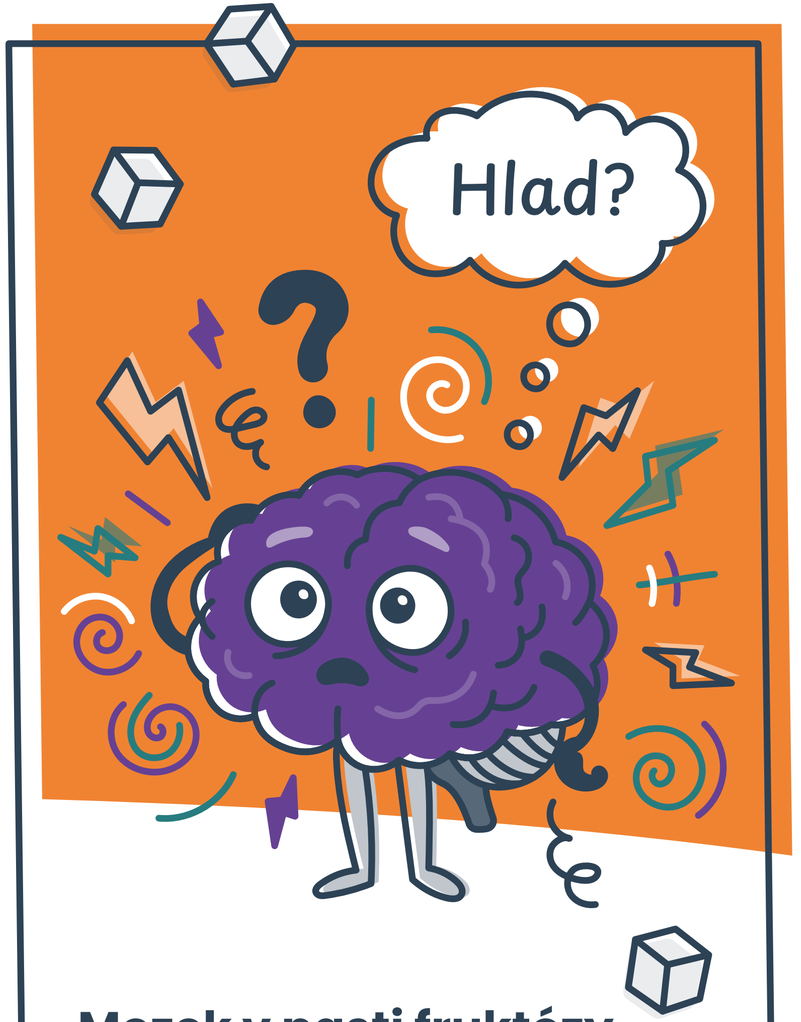
Inzulínová bouře.

Krevní cukr vyletěl do vesmíru (hyperglykémie)! Slinivka chrlí inzulin, aby cukr narychlo uklidila do buněk.



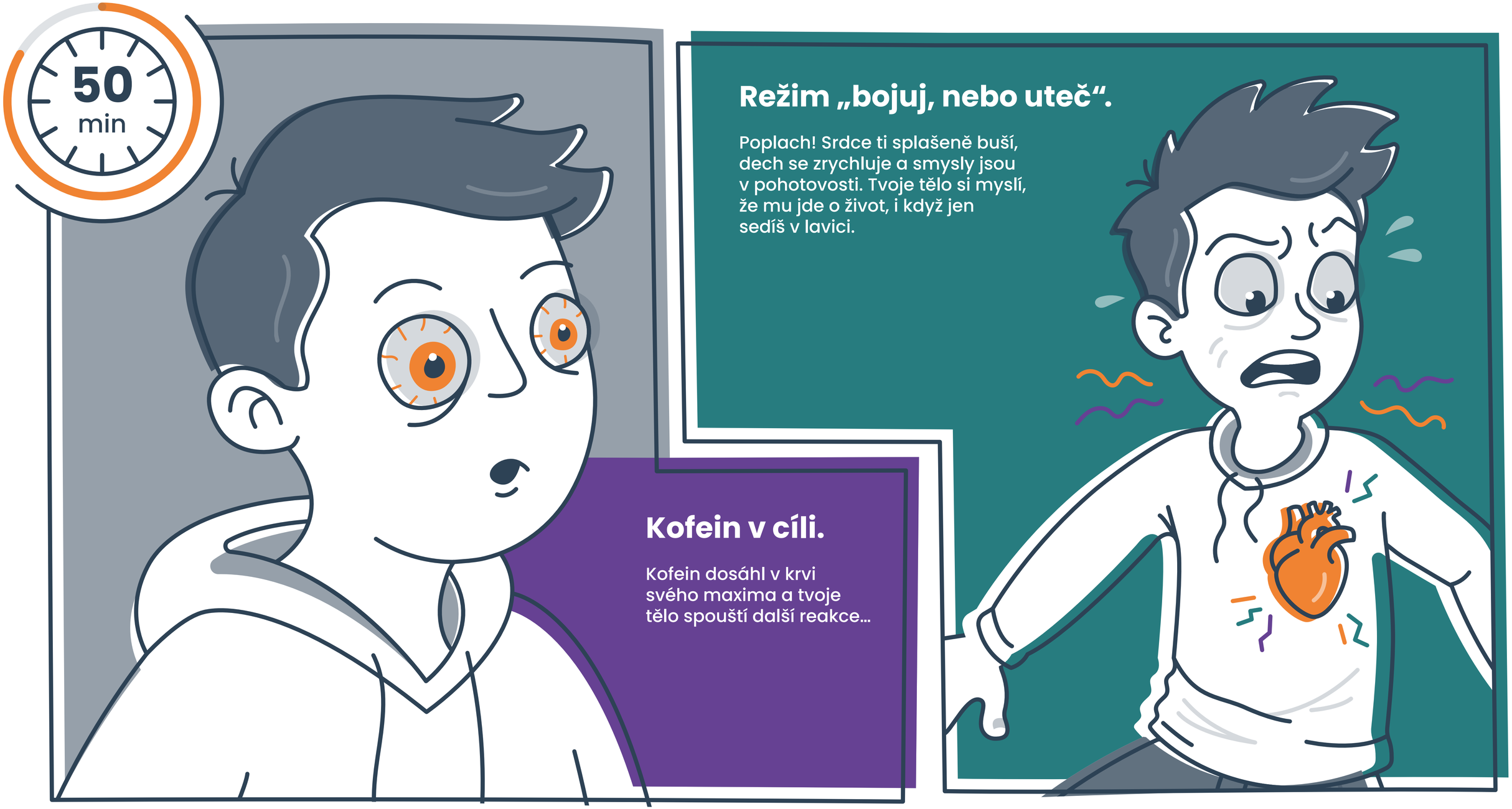
Továrna na tuk.

Játra nestíhají nápor cukru měnit na energii, a tak ho v panice přestavují na tukové zásoby.



Mozek v pasti fruktózy.

Fruktóza zablokuje centrum sytosti, mozek hlásí „mám hlad!“ a ty máš dál na něco chuť.


50
min
Režim „bojuj, nebo uteč“.
Poplach! Srdce ti splašeně buší, dech se zrychluje a smysly jsou v pohotovosti. Tvoje tělo si myslí, že mu jde o život, i když jen sedíš v lavici.
Kofein v cíli.
Kofein dosáhl v krvi svého maxima a tvoje tělo spouští další reakce...

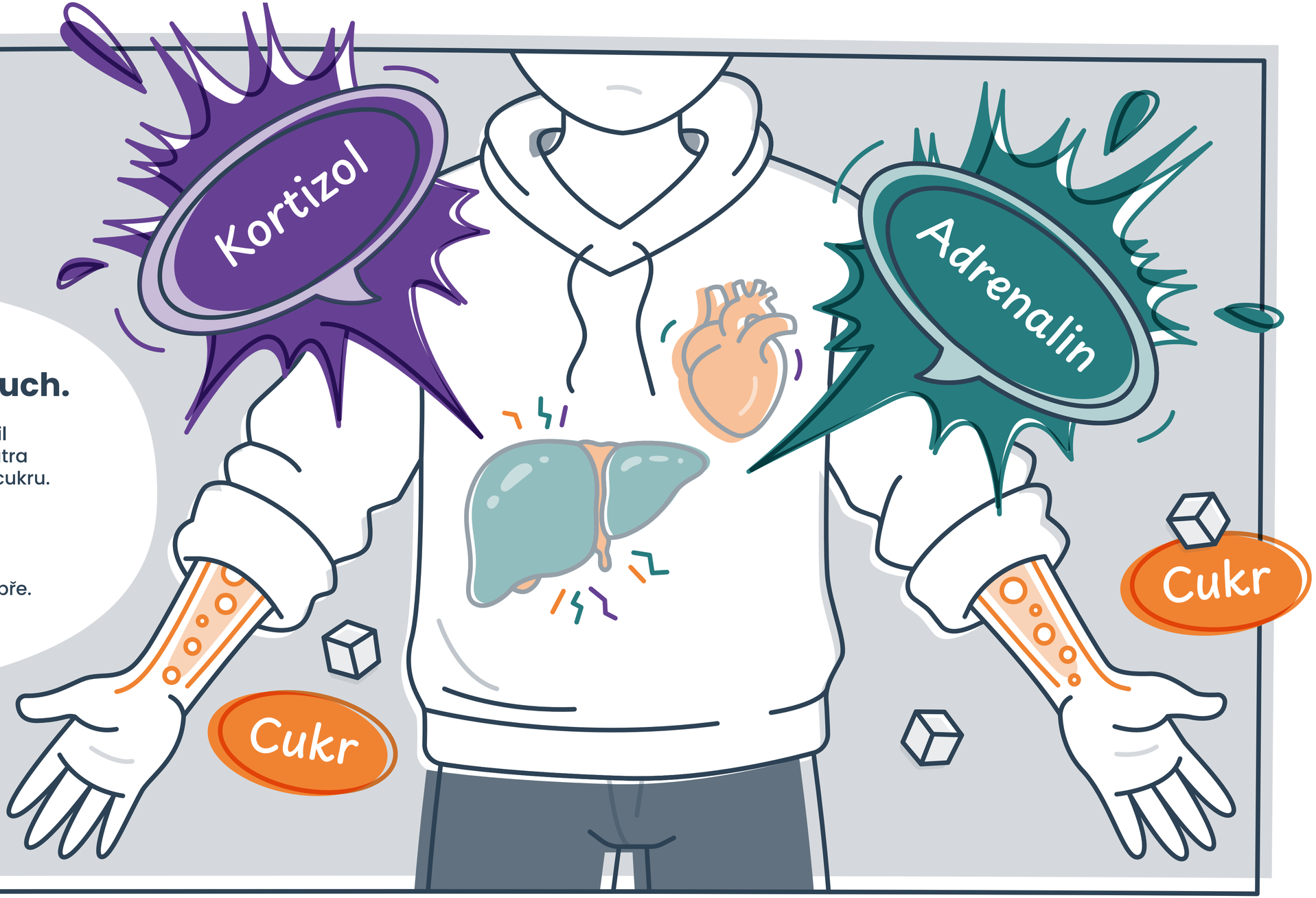
50 min

Hormonální výbuch.

Do krevního oběhu se vyplavil adrenalin a kortizol. Ty nutí játra uvolňovat do krve ještě více cukru.

Cítíš se jako superhero s neomezenou energií.

Spoiler: Tohle nedopadne dobře.




50
min
Stopka pro únavu.
Kofein v mozku zablokuje receptory, které ti mají říct „jsi unavený, běž spát“. Tělo je na dně, ale mozek o tom neví.
Z
Z
Z
Dopaminová past.
Víš co ještě umí kofein? Vybudit dopamin. Cítíš se skvěle, což tě nutí dát si plechovku znovu (riziko závislosti).

60 min



Rychle na toaletu!

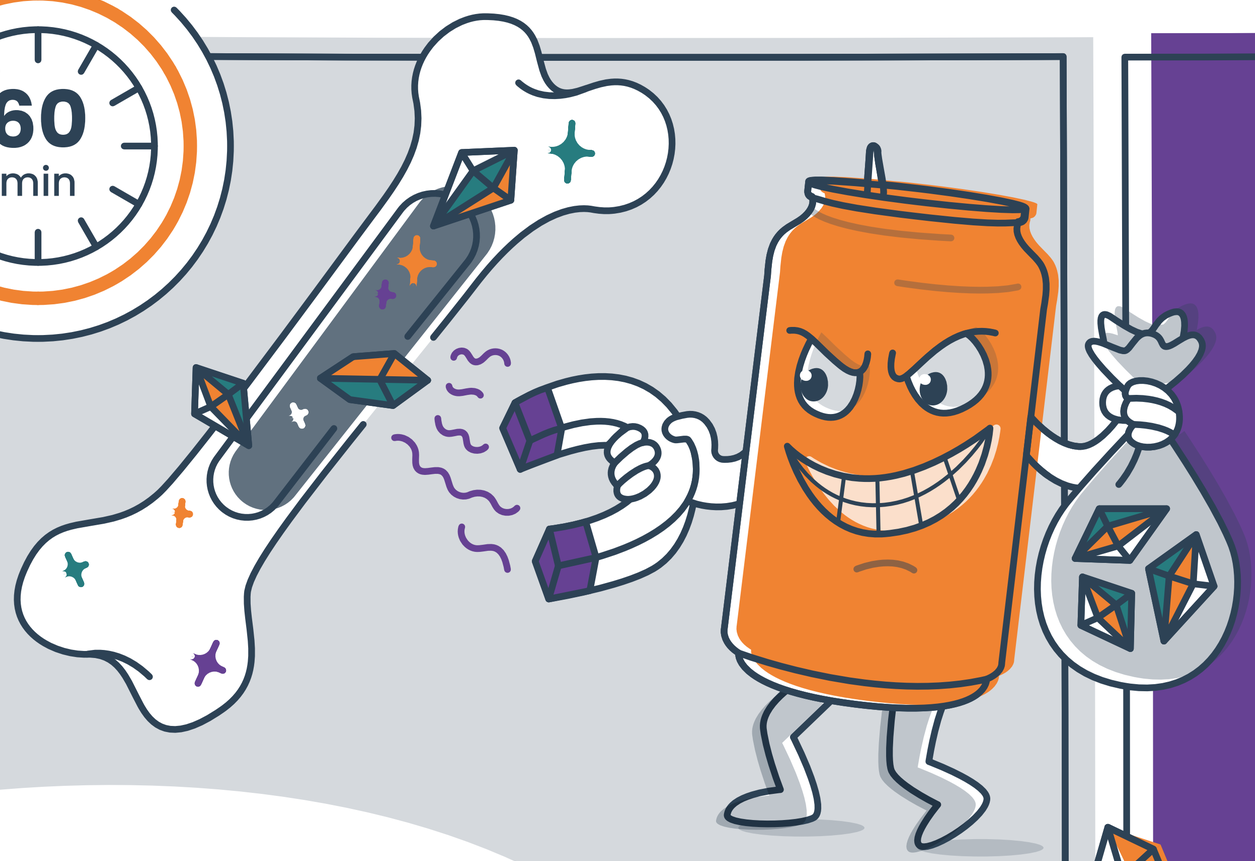
Bublinky (CO_2) a kofein zapnou vylučování na plný výkon. Tělo velí: „Všechnu tekutinu vypustit ven!“

Ztrácíš vodu a minerální látky.

Co odchází s vodou? Klíčové minerály, které potřebuješ pro svaly, soustředění i růst.



60 min



Energeťák jako zloděj vápníku.

Záškodník – kyselina fosforečná v těle funguje jako silný magnet, který vytahuje vápník z tvých zubů a kostí. Navázaný vápník pak bez užitku odteče s močí ven z těla.

Křehké kosti a slabé zuby.

Zubní sklovina slábne a kosti přicházejí o sílu přesně ve věku, kdy tvoje tělo nejvíce roste.





Všechno jednou skončí?

Účinky látek vyprchávají a postupně přichází útlum a únava. Tvé tělo volá po dalším nakopnutí.



Bezesná noc.

Pokud si jízdu s energeťákem dopřáváš často a pozdě večer, vstupuješ do začarovaného kruhu nespavosti.

Skutečný energetický boost nevychází z plechovky, ale z kvalitního spánku, jídla a pohybu.

HAPPY END?
Tenhle příběh si píšeš sám. Jak by mohl pokračovat?

ZDRAVÁ GENERACE

ZDRAVAGENERACE.CZ