

Jako zvlášť nebezpečné se jeví kombinovat energetické nápoje s alkoholem. Látky v energetických nápojích maskují projevy opilosti, mezi které patří únava. Lidé pak vypijí více alkoholu, což může vyústit až v otravu alkoholem.

<sup>4</sup> Vedle cukru v nich najdeme i chemický koktejl přídatných látek, zahrnující konzervanty, barviva a aromata. Problematické mohou být na první pohled lákavé extrakty z exotických rostlin, jelikož u nich nelze vždy odhadnout účinek. Například taurin může zvyšovat krevní tlak. Jestliže si někdo po cvičení vezme taurin, krevní cukr se rychle přesune do unavených a po energii bažících buněk svalů. V tom případě pak ale nezbude moc cukru pro mozek, který je na energii dosti náročný, a může přijít nevolnost, mdloby, nebo dokonce i ztráta vědomí. Yohimbin probouzí úzkost. Je to veterinární lék používaný při zvrácení psů a jelenů. Zatímco yohimbine se u některých savců chová jako afrodiziakum, u lidí tomu tak není. Guarana zvyšuje tepovou frekvenci atd. Tato látka má stimulační účinky díky výtažkům z jihoamerické rostliny paulinie nápojně. Její semena obsahují velké množství kofeinu, který stimuluje mozkové funkce. „Pokud je tedy na plechovce nápoje napsáno, že obsahuje kofein plus guaranu, je tam ještě víc kofeinu, než je uvedeno.“

**Reflexe:****25 + 20 min**

- 1) Klíčová slova vypiš do tabulky. S pomocí textu nebo dalších informačních zdrojů vypiš účinky těchto látek na organismus.

Látka	Kladné účinky	Záporné účinky

**2) Návrat k reklamě:**

*Otázky učitele:*<sup>59</sup>

Je reklamní tvrzení pravdivé?

<sup>59</sup> Pro další podněty k diskuzi viz mediální vzdělávání – Jeden svět na školách, téma mediální sdělení a problematika reklamy: [https://www.jsns.cz/nove/projekty/medialni-vzdelavani/vyzkumy/clk\\_5\\_otazek\\_srpen\\_2018\\_02.pdf](https://www.jsns.cz/nove/projekty/medialni-vzdelavani/vyzkumy/clk_5_otazek_srpen_2018_02.pdf), <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani/materialy/opravdu/opravdu8>.