

FITXA 2.

BEGUDES ENERGÈTIQUES



Què cal saber

Les Begudes energètiques són begudes sense alcohol, amb característiques estimulants. Tenen un alt contingut de cafeïna i sucre, no són saludables. No serveixen per reposar líquids durant o després d'una activitat física intensa.

Malgrat el seu gust dolç i el seu disseny atractiu, no són una beguda refrescant per a qualsevol ocasió.

Una llauna de 500 ml porta aproximadament 15 culleradetes de sucre i l'equivalent a prendre's entre 3 i 4 tasses de cafè.

Cafeïna:

És un estimulant del sistema nerviós central que inhibeix temporalment la sensació de fatiga i cansament. Quan passa l'efecte dona pas a una sensació de "bajón". Hi ha persones que s'hi enganxen.

Sucre:

És una font d'energia de fàcil i ràpida assimilació, necessària per al nostre organisme, però el sucre afegit de les begudes energètiques no és saludable: engreixa, afavoreix les càries dentals i agreuja malalties, com la diabetis.

No s'han de confondre amb les begudes Isotòniques:

Conjunt de begudes que aporten al cos substàncies perdudes durant activitats físiques de llarga durada i gran intensitat.

La seva principal funció és rehidratar l'organisme.

No és recomanable per als menors d'edat consumir begudes energètiques, ni begudes isotòniques. La manera més saludable de recuperar-se després d'un esforç físic és beure aigua, menjar fruita i descansar les hores necessàries.

Enllaços per saber-ne més

- *Fullet begudes energètiques*
- *Campanya begudes energètiques*
- *Visual begudes energètiques*
- *Stickers begudes energètiques*

Algunes preguntes

Per què es diuen begudes energètiques?

Per què són estimulants?

Saps quant temps triguen a desaparèixer els seus efectes estimulants?

Què és la cafeïna?

Saps quin contingut de cafeïna té una beguda energètica de 500ml? I de sucre?

On sol aparèixer publicitat d'aquestes begudes?

Què passa quan es barregen amb alcohol?