

Названа главная опасность употребления энергетиков

Ученые из США установили, что энергетики опаснее большинства других напитков, содержащих кофеин. Соответствующее исследование опубликовано в Journal of the American Heart Association, кратко о нем [сообщает](#) Американская кардиологическая ассоциация.

Специалисты пришли к выводу, что энергетики, по сравнению с остальными напитками, содержащими кофеин, повышают [интервал QT](#) в среднем на десять миллисекунд в течение двух часов. «Если этот промежуток времени, который измеряется в миллисекундах, слишком короток или слишком долг, то сердце может начать биться ненормально. Результирующая аритмия может быть опасной для жизни», — говорит соавтор Эмили Флетчер.

К подобным выводам авторы пришли в результате наблюдения за 18 добровольцами, которые разделили на две группы. Участники первой ежедневно в течение шести суток употребляли примерно 0,95 литра напитка, содержащего 108 граммов сахара и 320 миллиграммов кофеина, волонтеры из второй — энергетик того же объема, содержащий 320 миллиграммов кофеина, 40 миллилитров сока лайма и 140 миллилитров вишневого сиропа, смешанные с газированной водой.

Электрическая активность сердца у волонтеров измерялась при помощи электрокардиографии. Периферические и центральные кровяные давления фиксировались спустя один, два, четыре, шесть и 24 часов после употребления напитка.

Авторы призывают с осторожностью относиться к употреблению энергетиков, но признают, что в исследовании приняло участие слишком мало добровольцев, что не позволяет сделать окончательные выводы о вреде энергетиков.