

Какво се случва с тялото ни 24 часа след консумация на енергийна напитка?

На всяко кенче от енергийна напитка ще намерите категорични уверения, че продуктът е напълно безвреден и ефектът му е същият като на чаша кафе или безалкохолна напитка. Всъщност същият ефект може да постигнете само ако изпиете чаша кафе, натъпкана с изкуствени подсладители.

Енергийните напитки съдържат големи количества кофеин и захар, които влияят на организма на етапи. В първите 15-45 минути след приема кофеинът навлиза в кръвта, повишавайки пулса и концентрацията. До 1 час след консумацията тялото е абсорбирало целия кофеин, но черният дроб започва да преработва излишната захар, което често води до „захарен срив“ и чувство на умора по-късно.

Пълното изчистване на кофеина от организма може да отнеме до 12 часа, а при редовна консумация тялото започва да изпитва симптоми на абстиненция (главоболие и раздразнителност) само денонощие след последната доза. Лекарите предупреждават, че прекомерната употреба натоварва сърцето и може да доведе до проблеми със съня и нервността при подрастващите.

Източник: <https://fitbg.net/blog/health/energiini-napitki>



1) Какъв е видът на текста?

2) От достоверен източник ли е информацията?

3) В статията има ли цитирани компетентни лица, които да потвърдят думите на журналиста?

4) Посочени ли са източници за удостоверяване на публикуваната информация?

5) В новината откривате ли някой от следните елементи, насочващи към фалшива новина:

- крещящо заглавие / заглавие с много главни букви, удивителни / заглавие, съдържащо шокиращи твърдения;

- ако има снимки, откривате ли по тях подвеждаща информация (разминаване в цветове/нюанси / пропорции и др.);

- твърдения в самата новина, които ви карат да се съмнявате и да търсите потвърждение от друг източник;

6) Какви доказателства откривате в полза на твърдението, че новината е реална?

7) Какво е Вашето заключение:

- новината е реална

- новината е фалшива