       Napoje energetyzujące, zwane energizerami lub psychodrinkami, są rynkowym hitem ostatnich lat. Są one przeznaczone dla osób dorosłych podejmujących wzmożony, krótkotrwały wysiłek fizyczny lub psychiczny, ponieważ wzmacniają koncentrację, przyspieszają czas reakcji i metabolizm, zwiększają wydolność organizmu oraz przeciwdziałają zmęczeniu. Z tych powodów stosowane są przez kierowców na długich trasach oraz studentów w czasie sesji egzaminacyjnych.  
           Napoje takie, jak Red Bull, Tiger i im podobne zawierają: biostymulatory- kofeinę, taurynę, guaranę oraz cukry, witaminy- B, C, PP , inozytol, glukuronolakton, L-karnitynę, teobrominę, regulatory kwasowości, CO2 i wodę, a ich wartość energetyczna wynosi od 4 do 61 kcal/100ml.  
Kofeina, guarana i tauryna bardzo silnie pobudzają układ nerwowy i mięśniowy, zwiększają wydzielanie hormonów- adrenaliny i noradrenaliny, stawiających organizm w stan „gotowości bojowej”, przyspieszających tętno oraz oddech, podnoszących ciśnienie krwi i rozszerzających naczynia krwionośne w mózgu. Glukuronolakton jest uzależniającym stymulantem, który wraz z L-karnityną przyspiesza metabolizm i przemiany tłuszczów.  
            Silne, ale krótkotrwałe działanie psychodrinków sprawia, iż cieszą się one olbrzymim powodzeniem wśród młodzieży i sportowców. Badania wykazują też, że po napoje energetyczne sięga, co drugi uczeń podstawówki, a w gimnazjum można na palcach jednej ręki policzyć osoby, które nigdy nie zaznały smaku Red Bulla czy Tigera.   
          Niestety takie napoje uzależniają, są szkodliwe dla młodzieży poniżej 16 roku życia, kobiet w ciąży, alergików, chorych na cukrzycę i fenyloketonurię, osób cierpiących na choroby układu krążenia i przewodu pokarmowego, ponieważ często wypijane mogą doprowadzić do nadciśnienia, zawału serca, wylewu krwi do mózgu czy trwałego uszkodzenia wątroby. Zabronione jest mieszanie napojów energetycznych z alkoholem!   
Niestety polskie prawo nie zabrania sprzedawania tych napojów osobom poniżej 18 roku życia, dlatego prosimy rodziców o wzmożoną czujność i ochronę swoich dzieci przed tymi szkodliwymi i uzależniającymi „zastrzykami energii” w puszce.

*Oprac. A. Półchłopek*