

# ENERGIAJOOGID JA ALKOHOL

Õöklubides on muutunud populaarseks juua viina ja energijooji kokteile, sest usutakse, et energijook vähendab viina depressiivseid omadusi. Kofeiin on stimulaator, alkohol aga depressant. Seetõttu võib tunduda, et alkoholi tarbimine koos energijoojiga varjab joovet ja parandab enesetunnet. Tegelikult aga ei vähenda energijook alkoholisaldust väljahingatavas hingeõhus ega paranda reaktsioonikiirust. Petlikult hea enesetunne võib panna inimest tegema valesid otsuseid, näiteks innustama veelgi rohkem alkoholi tarbima või autorooli istuma. Kuna kofeiin sarnaselt alkoholiga on diureetik ehk vee väljutaja, siis väheneb sellise kokteili joomisel inimorganismi veesisaldus, mistõttu suurenevad vere alkoholisaldus ja joove veelgi. Energijookide ja alkoholi halva koostoime tõttu soovitakse nende üheaegset tarbimist vältida.

**Energijook küll ergutab organismi, andmata tegelikult lisaenergiat, vaid kasutades organismi olemasolevaid energiavarusid.**

**Isegi terve täiskasvanu ei tohi energijoojiga liialdada (mitte üle 2 purgi päevas).**

**Energijoojast peaksid kindlasti loobuma südamehaiged, lapsed, lapseotel naised ja rinnaga toitvad emad.**

**Energijooki ei tohi kasutada spordijoojina, sest see suurendab vedeliku kadusid ning tõstab vererõhku.**

**Energijooji tarbimist koos alkoholiga tuleks vältida.**



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

# ENERGIAJOOGID

# MIS ON ENERGIJOOK?

Energijookidele omistatakse võimet parandada vaimset ja füüsilist võimekust. Tavalistest karastusjookidest erinevad nad selle poolest, et sisaldavad mitmeid ergutava toimega koostisosi. Energijook sisaldab tavaliselt süsivesikuid, vitamiine, kofeiini ja teisi toimeaineid, sealhulgas tauriini, kreatiini, glükuronolaktooni, hölmikpuu- (ehk ginkgo-), ženšenni- ja piimohakaekstrakti.

Energijooget nimetust võib pidada petlikuks, sest energijook ei anna organismile olulisel määral lisaenergiat. Küll aga aitab see **ära kasutada organismi olemasolevaid energiaravimeid.**

Ainus energiat andev koostisosa energijookides on suhkur, sarnaselt karastusjookidega. Samas muutuvad populaarsemaks kunstlike magusainetega energijoogetid, mille energiasisaldus on nullilähedane. Tihti aetakse omavahel segi energijook ja spordijook. Spordijook sisaldab kaht iseloomulikku komponenti – süsivesikuid energiaallikana ja elektrolüüte higiga kaotatud mineraalainete korvamiseks.

Energijook sisaldab aga kofeiini, mis soodustab vee eritumist organismist ja tõstab vererõhku.

# ENERGIJOOK POLE OHUTU

Energijook ei ole tavaline karastusjook, mida võib juua janu kustutamiseks. Selle tarbimisega **peavad olema ettevaatlikud isegi terved inimesed.**

Kasutades organismi olemasolevaid energiaravimeid, kurnab energijook organismi ja tekitab hiljem veelgi suuremat väsimust. Intensiivsele tööperioodile peab kindlasti järgnema puhkus jõu taastamiseks.

Kõige suuremaks ohuks energijooget puhul peetakse kõrget kofeiinisaldust. Kofeiin võib tekitada ärevust, murelikkust, aga ka väga tõsiseid südamehäireid. Suureks probleemiks energijooget ohutuse

hindamisel on ka asjaolu, et ei ole piisavalt andmeid energijooget koostisosade koostoime kohta. Energijooget võimalikule ohtlikkusele viitab asjaolu, et osas riikides on mõne energijooget müük keelatud

Kindlasti peaksid energijoogetist **loobuma südamehaiged, lapsed, lapseootel naised ja rinnaga toitvad emad.** Ka **terve täiskasvanu** ei tohiks energijooget juua **üle kahe purgi päevas.** Rohke energijooget tarbimine (üle poole liitri päevas) võib rikuda organismis elektrolüütide tasakaalu, põhjustada iiveldust ja oksendamist ning südame rütmihäireid.

Hiljuti tehtud uurimustest on selgunud, et mõne energijooget joomisel võib suurenedada oht haigestuda II tüüpi diabeeti.

## Energijooget peamised koostisosad

### KOFEIIN

Kofeiini leidub umbes 60 taimes. Kofeiini sünonüümid on guaraanas leiduv guaraniin, tees sisalduv teiin ja Yerba Mate puu lehtedes olev mateiin. Energijook sisaldab küllalt palju kofeiini (sageli guaraana ekstraktide koostises). Näiteks 250 ml purgis energijoogetis on umbes sama palju kofeiini kui tassis kohvis. Erinevalt kohvist, mida tarbitakse aeglaselt ja söögikorra lõpus või koos hommikusöögiga, juuakse energijooget toidust eraldi ja suhteliselt kiiresti. See soodustab kofeiini kiiret imendumist organismi.

Kofeiin tõstab vererõhku, parandab aju ja lihaste varustamist hapniku ning toitainetega, suurendab südamelöökide arvu ja südame töö efektiivsust. Kofeiin toimib ka diureetikuna ehk vee väljutajana. Tänu neile omadustele peletab kofeiin ajutiselt väsimuse ja suurendab nii vaimset kui ka füüsilist töövõimet.

Rasedatel on kofeiini ainevahetus aeglustunud. Seetõttu peaksid rasedad olema kofeiini tarvitamisega väga ettevaatlikud, sest liigtarbimist seostatakse raseduse katkemisega.

Äärmuslikel juhtudel võib kofeiini liigtarbimine põhjustada surma, mida seostatakse kofeiini mõjuga südame-veresoonkonnale.

### TAURIIN

Tauriin on orgaaniline hape, mida leidub sapi koostises ja väiksemates kogustes ka loomade teistes kudedes. Inimeste seas on levinud arvamus, et tauriin vähendab ärevust ja tõstab meeleolu. Usaldusväärsed katsed inimestega siiani siiski puuduvad. Mõnedel andmetel vähendab tauriin lihaste väsimust ja tõstab sportlase sportlikku vormi. Seetõttu on tauriini hakatud kasutama energijookides koos kreatiiniga.

Tarbides 500 ml energijooget, saab meie organism 1000–2000 mg tauriini, mis on kuni viis korda suurem päeva jooksul tavatoidust saadavast tauriini kogusest. Uuringud seostavad suurtes kogustes tauriini tarbimist suurenenud aktiivsusega ja liikumismootorika häiretega. Viimane on tingitud tauriini mõjust kesknärvisüsteemile.

### GUARAANA

Guaraana on Amazonase jõgikonnas kasvava ronipuu seemnetes sisalduv stimuleeriva toimega aine. Seemnetes sisalduv guaraniin on kofeiini sünonüüm, kuid ostjate teadmatust ära kasutades reklaamitakse guaraanat tihti kui unikaalset stimulaatorit. Võrreldes kohviubadega sisaldavad guaraana seemned ligi kolm korda rohkem guaraniini.

Guaraana manustamisel kiireneb ainevahetus, paraneb mälu ja meeleolu. Inimesed arvavad tihti ekslikult, et guaraanal on vähem kahjulikke kõrvalmõjusid kui kofeiinil, seepärast kasutatakse seda ka laialdaselt energijookides.

### GLÜKURONOLAKTOON

Inimese maks toodab glükooosist glükuronolaktooni, mis on peaaegu kõigi sidekudede struktuurikomponent. Seda leidub ka mõnes taimes. Kliiniliselt on tõestatud, et glükuronolaktoon vähendab unisust, tõstab vaimset võimekust ja reaktsioonikiirust.