

# ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ

**ΟΛΥΜΠΙΟΝ**  
ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

Αθανάτου Ολίβια

Ιωαννίδης Κωνσταντίνος

Ιωάννου Δανάη

Κυπριανού Μαρία  
Μαγδαληνή

Παναγιώτου Άννα Μαρία

Χατζηκυπρή Βασιλική

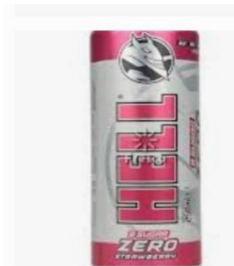


ΠΟΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



Ή

ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΑΣ;

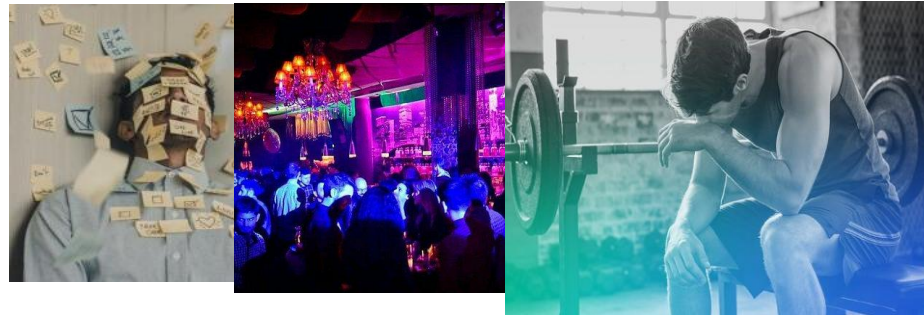


# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

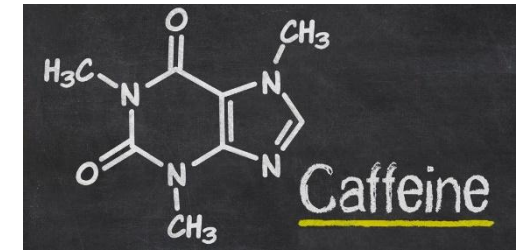
Ποτά που προσφέρουν  
**«γρήγορη έκρηξη ενέργειας**  
**στο σώμα»**



Για ποιους λόγους οι νέοι  
καταναλώνουν ενεργειακά  
ποτά;



Το κύριο συστατικό των  
ενεργειακών ποτών είναι η  
**καφεΐνη.**



**Ποιες είναι οι επιπτώσεις που μπορεί να έχουν τα ενεργειακά ποτά στον οργανισμό μας;**

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ



# ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ



Πολλές πανεπιστημιακές έρευνες έχουν δείξει ότι τα ενεργειακά ποτά:

- Μειώνουν την πνευματική κόπωση
- Βελτιώνουν την γνωσιακή επίδοση
- Προκαλούν λιγότερη υπνηλία και αυξημένη επαγρύπνηση
- Σε καταστάσεις έντονου στρες και σωματικής κόπωσης, η κατανάλωση ενεργειακών ποτών βοηθά στην πνευματική επίδοση και μειώνει γενικότερα τις αρνητικές επιδράσεις του άγχους.



Οι περισσότερες από τις επιδράσεις αυτές των ενεργειακών ποτών πιστεύεται ότι οφείλονται στην περιεκτικότητά τους σε καφεΐνη (1.3.7-τριμέθυλοξανθίνη)



# ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ



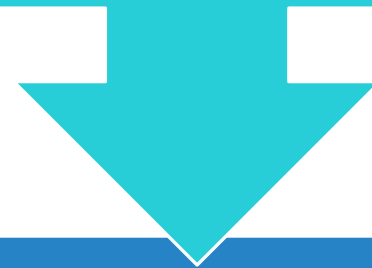
**Πιθανές επιδράσεις στην υγεία από υπερβολική πρόσληψη ενεργειακών ποτών.**

- **Στο καρδιαγγειακό σύστημα :** Ισχαιμία μυοκαρδίου από στεφανιαία αγγειοσύσπασση, με θανατηφόρα αποτελέσματα.
- **Στον ύπνο :** Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν κοιμούνται όπως και όσο χρειάζεται.
- **Στην αποβολή ασβεστίου :** Η υψηλή κατανάλωση καφεΐνης έχει συσχετιστεί με αυξημένη αποβολή ασβεστίου από τα ούρα και απώλεια οστικής μάζας, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην πρόκληση οστεοπόρωσης.



# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

## Κατασκευή ερωτηματολογίου



### Οι πέντε τομείς του ερωτηματολογίου

Δημογραφικά  
στοιχεία  
(φύλο, ηλικία)

Γενικές γνώσεις  
που είχε το κάθε  
άτομο για τα  
ενεργειακά ποτά

Λόγοι  
κατανάλωσης των  
ενεργειακών  
ποτών

Πιθανές  
παρενέργειες στον  
οργανισμό

Ποια η κατάληξη  
της συσκευασίας  
ενεργειακού ποτού  
μετά την  
κατανάλωσή του

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΧΗΜΕΙΑΣ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ:**

**1. Φύλο:**

Αρσενικό

Θηλυκό

**2. Ηλικία:**

11-13

14-16

17-19

>20

**3. Ποια από τα πιο κάτω γνωρίζετε ότι είναι ενεργειακά ποτά. (energy drinks).**

Red Bull

Reign Inferno

Prime

Shark

Powerade

Hell

Lucozade

Monster

Bang

Κανένα

**4. Έχετε δοκιμάσει ποτέ ενεργειακό ποτό; ΝΑΙ  ΟΧΙ**

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, σε ποια ηλικία δοκιμάσατε πρώτη φορά ενεργειακό ποτό;**

**5. Πόσο συχνά καταναλώνετε ενεργειακά ποτά;**

Καθόλου

1-2 φορές την εβδομάδα

3-4 φορές την εβδομάδα

5-7 φορές την εβδομάδα

Περισσότερες από 7 φορές την εβδομάδα (περισσότερα από ένα (1) την ημέρα)

**6. Διαβάζετε τα συστατικά που αναγράφονται στις συσκευασίες των ενεργειακών ποτών;**

Ναι

Όχι

**7. Ποια από τα πιο κάτω συστατικά περιέχονται στα ενεργειακά ποτά**

Καφεΐνη  Ζάχαρη  Ταυρίνη  Χρωστικές ουσίες

Άλλο/α: .....

**8. Ποιοι είναι οι λόγοι κατανάλωσης των ενεργειακών ποτών;**

Ενέργεια

Βοηθάει στην υγεία

Γεύση

Βελτίωση ψυχολογικής διάθεσης του ατόμου

Είναι δημοφιλές ποτό και το επιλέγει η παρέα

Βοηθάει στη συγκέντρωση, κατά το διάβασμα

Άλλος λόγος: .....

**9. Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες στο σώμα, μετά την κατανάλωση ενεργειακού ποτού;**

Ταχυπαλμία  Αϋπνία

Άγχος  Τρέμουλο

Νευρικότητα  Υπερένταση

Απότομη εξάντληση  Ναυτία

Ενόχληση στο στομάχι

**10. Σε ποια μέρη πιστεύετε καταναλώνονται τα ενεργειακά ποτά;**

Σπίτι  Κέντρα διασκέδασης

Γυμναστήριο  Σχολείο

Άλλο .....

**11. α) Εάν καταναλώνετε ενεργειακό ποτό το έχετε αναμείξει με κάτι άλλο;**

Όχι  Ναι

**β) Εάν ναι, με τι; .....**

**12. Αν γνωρίζατε τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό τα ενεργειακά ποτά, θα συνεχίζατε να τα καταναλώνετε;**

Όχι  Ναι

**13. Μετά από την κατανάλωση του ενεργειακού ποτού, η συσκευασία τοποθετείται:**

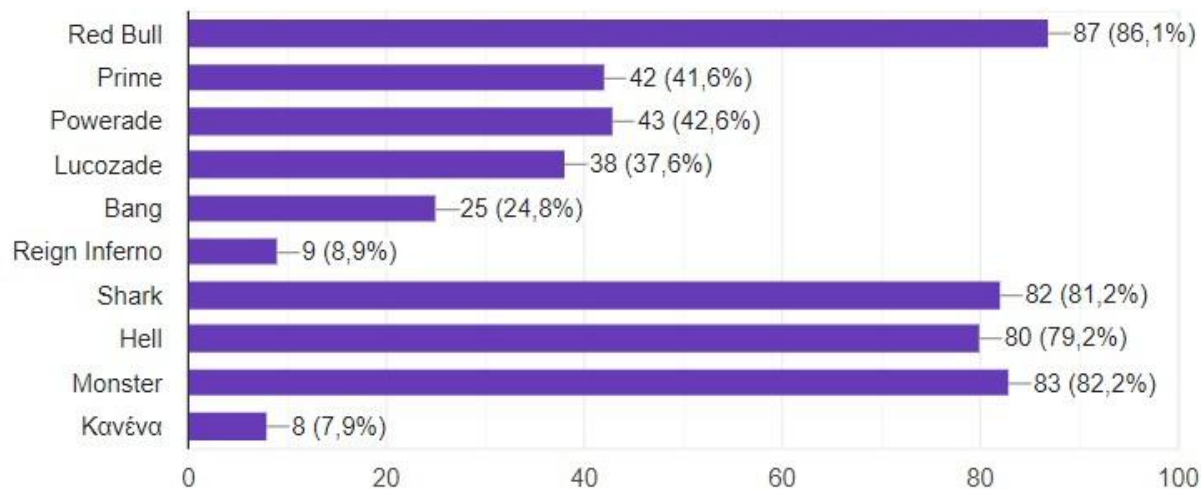
Για ανακύκλωση

Για επαναχρησιμοποίηση

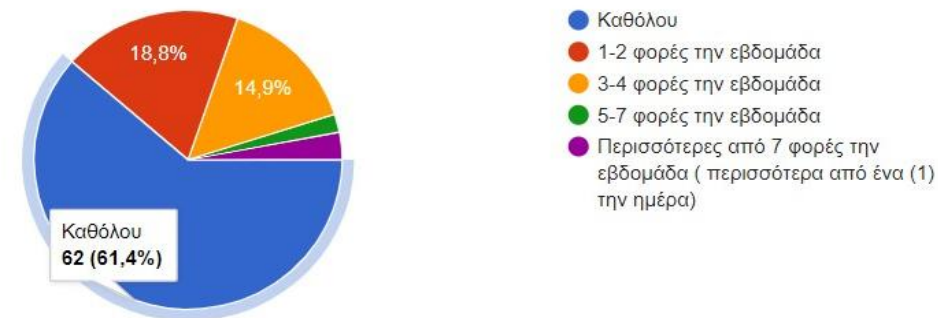
Στον κάδο απορριμμάτων

# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ-ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

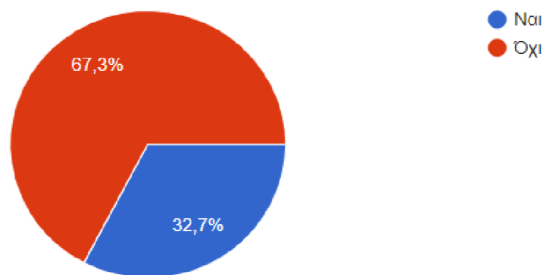
Ποια από τα πιο κάτω γνωρίζετε ότι είναι ενεργειακά ποτά (energy drinks)



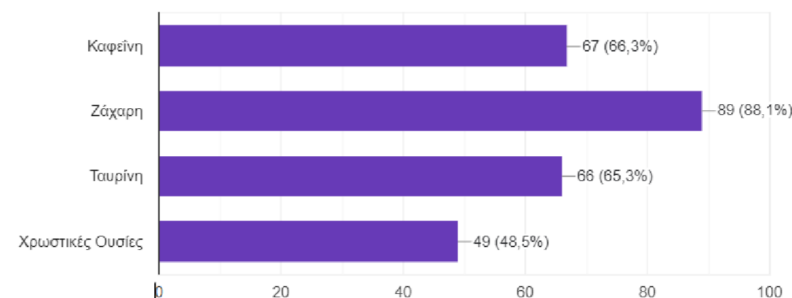
Πόσο συχνά καταναλώνετε ενεργειακά ποτά;



Διαβάζετε τα συστατικά που αναγράφονται στις συσκευασίες των ενεργειακών ποτών;



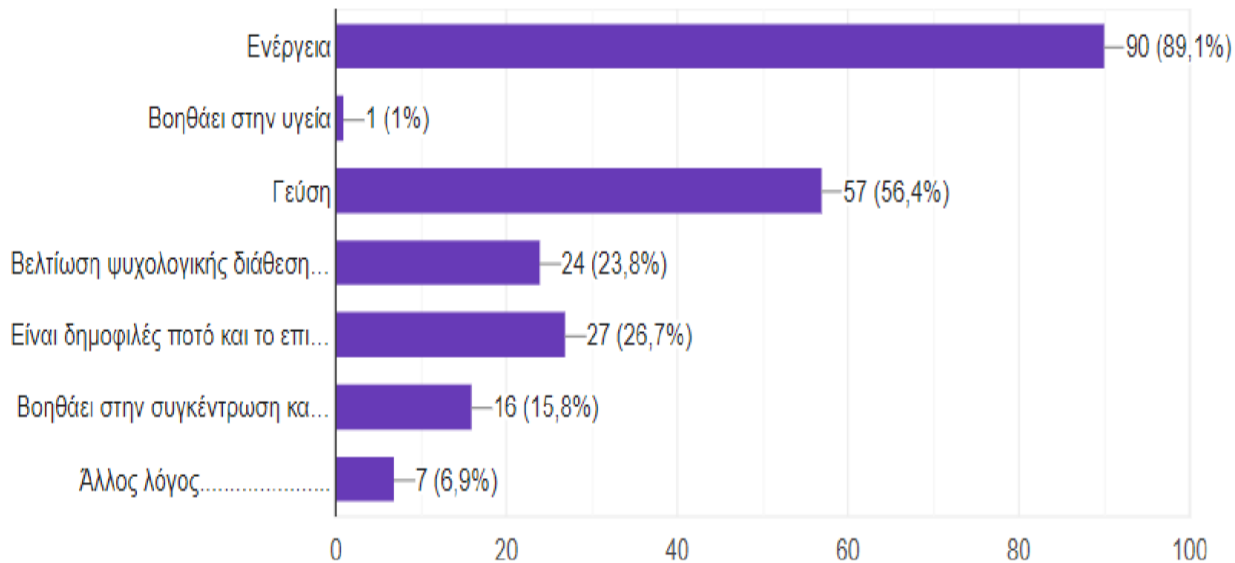
Ποια από τα πιο κάτω συστατικά περιέχονται στα ενεργειακά ποτά;



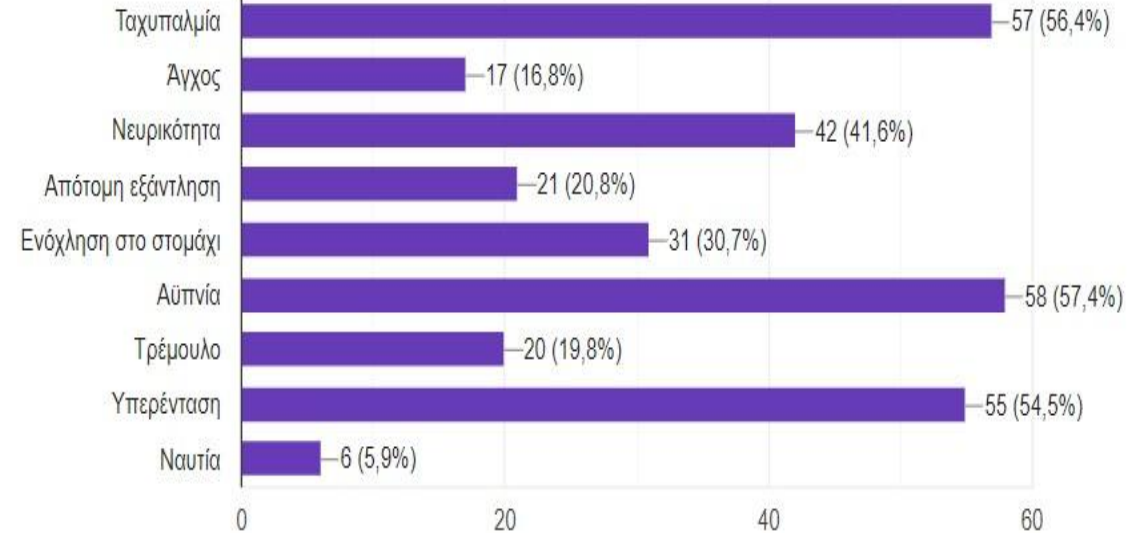


# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ-ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

→ Ποιοι είναι οι λόγοι κατανάλωσης των ενεργειακών ποτών;



→ 9. Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες στο σώμα, μετά την κατανάλωση του ενεργειακού ποτού;

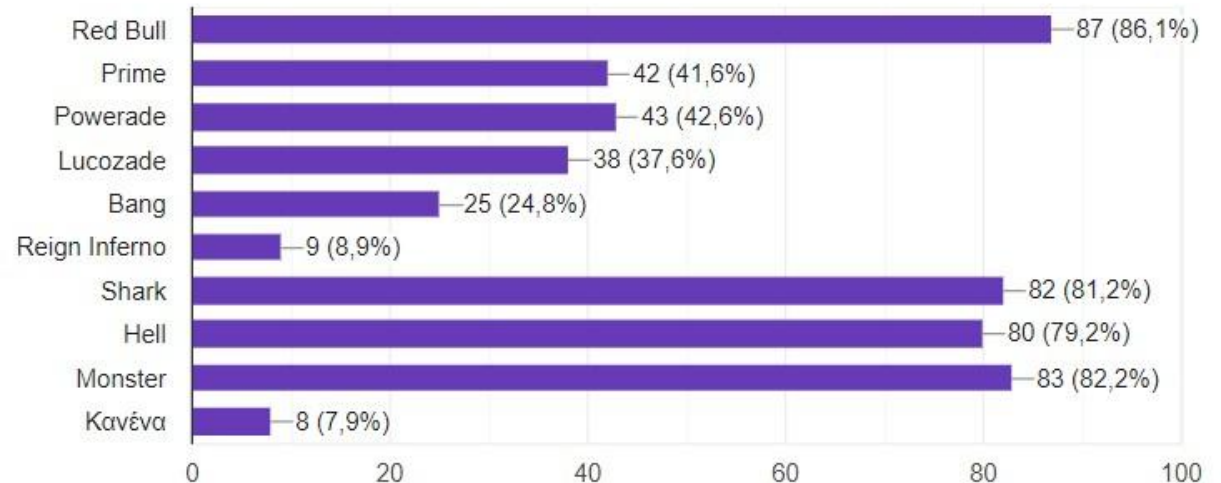




# ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

## «ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ;»

- Τα πιο γνωστά ενεργειακά ποτά είναι το Red Bull, Monster, Shark και το Hell.
- Αρκετά γνωστές μάρκες σε όλους τους νέους αφού η προώθηση αυτών των προϊόντων γίνεται σε μεγάλο βαθμό.
- Μόλις το 8% δήλωσε πως δεν γνωρίζει κανένα από τα πιο πάνω ενεργειακά ποτά.

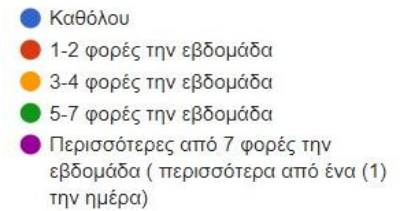
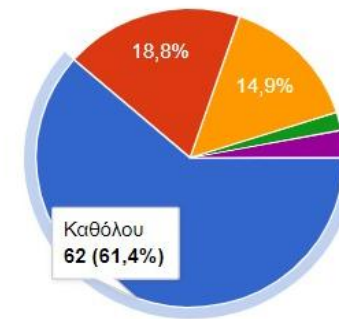


## «ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ;»

- 61,4% καθόλου
- 18,8% 1-2 φορές την εβδομάδα,
- 14,9% 3-4 φορές την εβδομάδα,
- Μικρό ποσό απάντησε περισσότερες από 7 φορές την εβδομάδα.

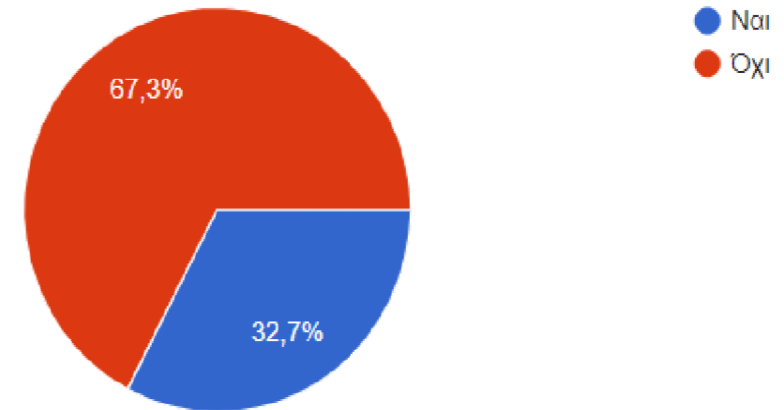


Το γεγονός αυτό υποδεικνύει ότι παρόλα τα ψηλά ποσοστά ατόμων που δοκίμασαν ενεργειακό ποτό φαίνεται ότι η συχνή κατανάλωσής τους περιορίζεται σε μικρό αριθμό μαθητών.



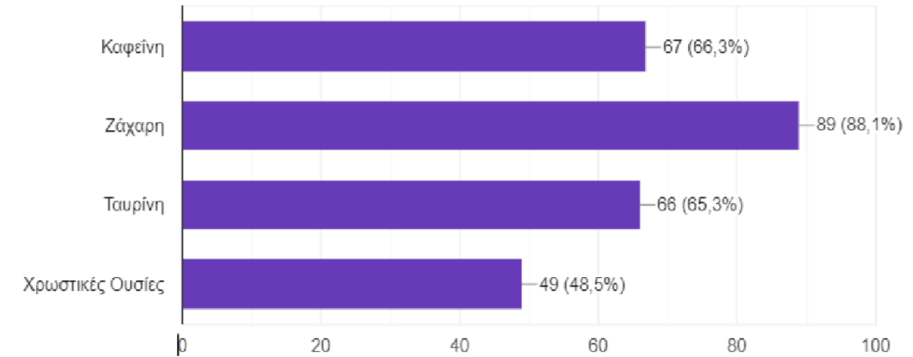
## «ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΠΟΤΩΝ;»

Με πλειοψηφία το 67,3% απάντησε Όχι, ενώ το υπόλοιπο 32,7 % απάντησε Ναι



## « ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ;»

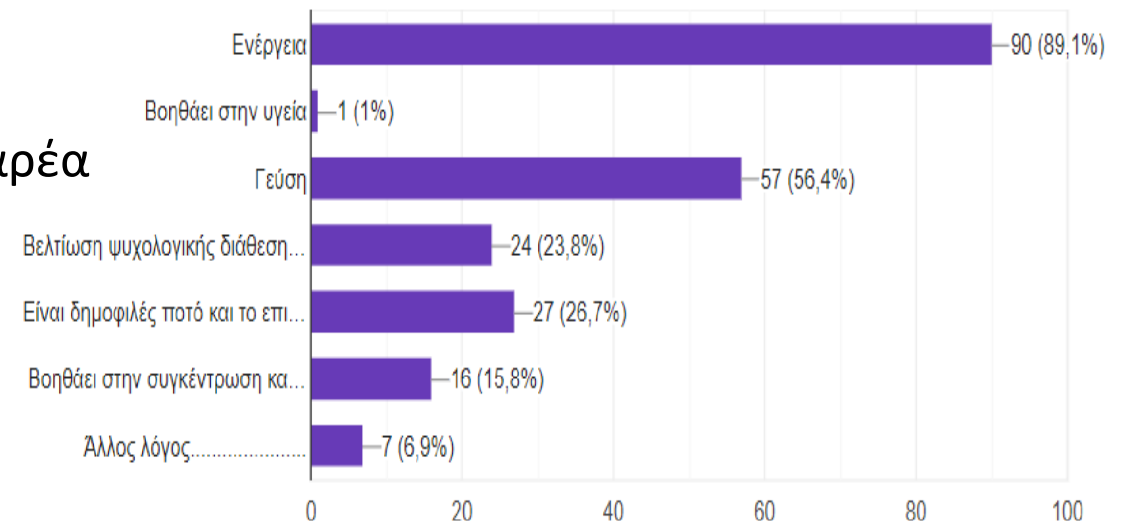
- 89% δήλωσε ζάχαρη
- 67% δήλωσε καφεΐνη
- 66% γνωρίζει πως υπάρχει ταυρίνη
- 49% απάντησε χρωστικές ουσίες



- Το συστατικό ζάχαρη είναι γνωστό σε μεγάλη μερίδα ανθρώπων ότι περιέχεται σε πολύ μεγάλες ποσότητες μέσα στα ποτά είτε αυτά είναι ενεργειακά είτε είναι κοινά ανθρακούχα ποτά.

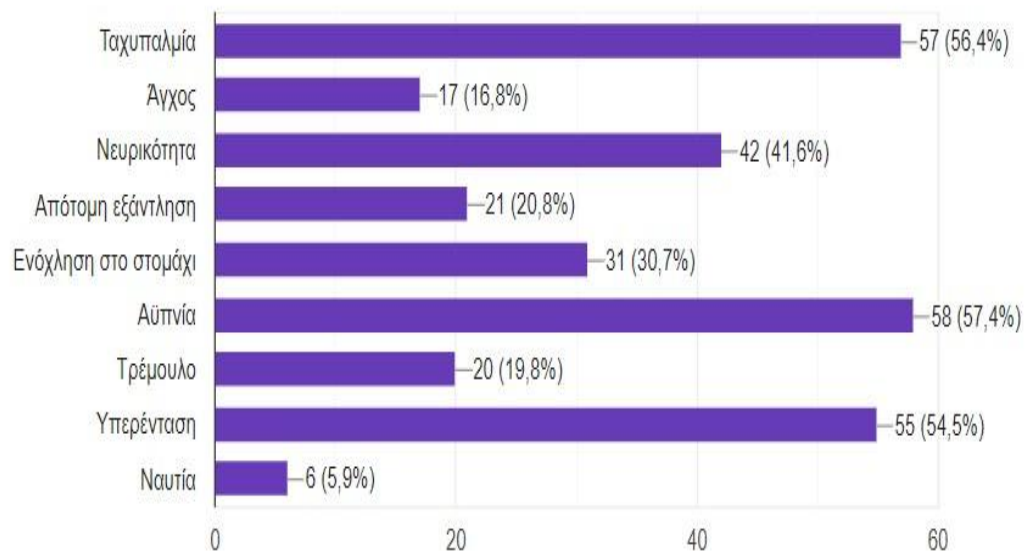
# «ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΠΟΤΩΝ;»

- 90% δήλωσε πως ο κύριος λόγος είναι η ενέργεια
- 57% απάντησε γεύση
- 27% επέλεξε πως είναι δημοφιλές ποτό και το επιλέγει η παρέα
- 24% απάντησε βελτίωση ψυχολογικής κατάστασης
- 16% απάντησε πως βοηθά στη συγκέντρωση
- 7% πιστεύει σε άλλους λόγους
- 1% απάντησε πως βοηθάει στην υγεία



# «ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΠΟΤΟΥ;»

- 58% δήλωσε αϋπνία
- 57% δήλωσε ταχυπαλμία
- 55% απάντησε υπερένταση
- 42% απάντησε νευρικότητα



• Τα συμπτώματα που μπορεί να επιφέρει στο σώμα ένα σύνολο διεγερτικών συστατικών είναι γνωστά είτε καταναλώνεται συχνά είτε όχι.

• Παρενέργειες όπως πόνο στο στομάχι, απότομη εξάντληση, τρέμουλο, άγχος και ναυτία φαίνεται να είναι γνωστά σε μικρότερο ποσοστό ατόμων.



# ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ

- Τα ενεργειακά ποτά διατίθενται στο εμπόριο για να αυξήσουν την εγρήγορση και τα επίπεδα ενέργειας και περιέχουν σημαντικές ποσότητες καφεΐνης, ταυρίνης, ζάχαρης και χρωστικές ουσίες.
- Η καφεΐνη είναι το συστατικό των ενεργειακών ποτών για την ενίσχυση της σωματικής απόδοσης, αντοχής και δύναμης. Η υπερβολική πρόσληψή της, έχει συνδεθεί με ανεπιθύμητα συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένης της υψηλής αρτηριακής πίεσης.
- Τα ενεργειακά ποτά ελλοχεύουν κινδύνους για την υγεία ατόμων που βρίσκονται σε ευάλωτες ομάδες (παιδιών, εφήβων, ηλικιωμένων και εγκύων γυναικών).
- Η κατανάλωση τους συχνά προσφέρει γρήγορη ενέργεια με αποτέλεσμα να προσελκύει άτομα που αισθάνονται κουρασμένα, είτε σε περίπτωση που ασχολούνται με κάποιο άθλημα, είτε όχι.

# ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΚΤΗΣΑΜΕ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ:

- Ανταλλάξαμε ιδέες και απόψεις.
- Στηρίξαμε τις απόψεις μας με επιχειρήματα.
- Καλλιεργήσαμε το αίσθημα της ευθύνης και της κριτικής σκέψης.
- Μάθαμε πως να επιλέγουμε σωστά βιβλιογραφικές πηγές.
- Γνωρίσαμε τον τρόπο διεξαγωγής μιας έρευνας.
- Μάθαμε πως να συνεργαζόμαστε σε ομάδα.
- Αποκομίσαμε πολλές γνώσεις και δεξιότητες σε ερευνητικές εργασίες οι οποίες θα μας είναι χρήσιμες στα μαθητικά και φοιτητικά μας χρόνια.
- Μάθαμε να αντιμετωπίζουμε συλλογικά προβλήματα και δυσκολίες που παρουσιάζονταν στην πορεία.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Χρειάζεται η απόκτηση γνώσεων, η μελέτη και η προσεκτική χρήση ενεργειακών ποτών.

Όσον αφορά την κοινωνία του σχολείου μας και κατ' επέκταση την ευρύτερη κοινωνία είναι πολύ σημαντικό να **γίνουν διάφορα σεμινάρια ή διαλέξεις** από ειδικούς ή μέσα από διάφορες δραστηριότητες που θα διοργανώσει το ίδιο το σχολείο ώστε να ενημερωθούν επαρκώς τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι μαθητές.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!