

TEST NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH

# Źródło energii



Czy wypicie energy drinka rzeczywiście doda nam skrzydeł?

Na ile działanie dostępnych w naszych sklepach napojów jest energetyzujące? Badaniom na zawartość tauryny i kofeiny poddaliśmy sześć popularnych energy drinków z polskiego rynku.

To właśnie tauryna i kofeina zawarte w napojach energetyzujących są odpowiedzialne za zastrzyk energii, którego oczekujemy, gdy sięgamy po tego typu napoje.

## Moc składników

Zwykły napój pijemy dla orzeźwienia. Co innego napój energetyzujący, zwany też energy drinkiem – ich zadaniem jest dodanie nam energii i odświeżenie umysłu. Napojów energetyzujących nie należy mylić z napojami izotonicznymi. Te drugie zawierają odpowiednio dobrane składniki mineralne i przeznaczone są głównie dla sportowców, aby uzupełnić niedobory płynów i elektrolitów utracone wraz z potem podczas wysiłku fizycznego. Napoje izotoniczne nadają się doskonale do gaszenia pragnienia i mogą być spożywane bez ograniczeń, ale nie energy drinki – z nimi, podobnie jak z kawą, prze-

sadzać nie wolno. Lepiej nie wypijać ich więcej niż trzy puszki dziennie. Dzieci poniżej 15. roku życia oraz kobiety w ciąży i karmiące powinny z tego napoju zupełnie zrezygnować. Pamiętajmy też, by nie łączyć energy drinków z alkoholem, ponieważ wzmagają jego wchłanianie.

Skąd bierze się energia w puszcze napoju energetyzującego? Zawdzięczamy ją substancjom biologicznie aktywnym: głównie kofeinie, taurynie, a także inozytolowi, guaranie, glukuronolaktonie, niekiedy karnitynie oraz



Miejsce w rankingu	1	2	3	4	4	5
Nazwa	XL	„1”	Shell V - Power	Tiger	Burn	Red Bull
Cena w zł	3,95	1,68	5,49	4,69	5,25	4,99
Pojemność	250 ml	250 ml	250 ml e	250 ml	250 ml	250 ml e
Termin przydatności	20.12.2008	22.12.2008	20.11.2007	30.11.2008	14.03.2007	13.11.2008
Nr partii	16:33/LO23	15:02/002	325	11:36 001	L14.09.06XV12: 12, 09:36, 12:07	1003469/16:33
Zawartość kofeiny, mg/100 ml	deklarowana	32	32	32	32	32
	oznaczona	31,7	31,8	33,4	31,3	30,3
<b>Odchylenie od deklaracji</b>	<b>-0,9%</b>	<b>-0,6%</b>	<b>+4%</b>	<b>-2%</b>	<b>-3%</b>	<b>-5%</b>
Zawartość tauryny, mg/100 ml	deklarowana	400	400	400	400	400
	oznaczona	401	384	412	380	361
<b>Odchylenie od deklaracji</b>	<b>0%</b>	<b>-4%</b>	<b>+3%</b>	<b>-5%</b>	<b>-5%</b>	<b>-12,5%</b>

#### Wyniki dotyczą badanej partii napojów

Badania na zlecenie miesięcznika „Świat Konsumenta” wykonało akredytowane laboratorium w Niemczech

Wykorzystywanie wyników w publikacjach oraz do celów marketingowych tylko za pisemną zgodą Wydawcy

Wszelkie prawa zastrzeżone

odpowiednio dobranym witaminom (głównie z grupy B). My przyjrzelśmy się bliżej zawartościom tych dwóch pierwszych substancji w sześciu markach napojów.

## Test

Na zlecenie „Świata Konsumenta” akredytowane laboratorium zmierzyło, ile tauryny i kofeiny zawierają następujące napoje zakupione w polskich sklepach: „1”, Burn, Red Bull, Shell V-Power, Tiger i XL. Zgodnie z tym, co producenci piszą na etykietach, wszystkie te napoje charakteryzowały się porównywalną deklarowaną zawartością substancji biologicznie czynnych (tauryny i kofeiny). W związku z tym wszystkie produkty w teście obiecują nam porównywalne właściwości pobudzające. Jaki był natomiast wynik badań? Otóż badanie zawartości składników aktywnych wykazało że najwyższą (oznaczoną przez laboratorium) zawartością kofeiny charakteryzowały się napoje:

Shell V-Power i Burn. W przypadku tauryny najwyższy jej poziom oznaczono w napojach: Shell i XL. Natomiast najmniej składników aktywnych, zarówno kofeiny jak i tauryny, występuje w napoju Red Bull.



fot. Jonathan Willmann

## TEST NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH

Trzeba zaznaczyć, iż różnice zawartości składników aktywnych są na tyle niewielkie, że nie mają istotnego wpływu na działanie fizjologiczne badanych napojów – niezależnie od tego, który wybierzemy, efekt odczujemy podobny. Oceniane napoje można zróżnicować jednak ze względu na zgodność oznaczonych ilości tauryny i kofeiny z deklaracją na etykiecie produktu podaną przez producenta.

I tu najlepszą zgodnością cechował się napój XL, w którym badania wykazały praktycznie identyczną z deklaracją zawartość składników bioaktywnych. Najłabszą

zgodność – różnice w zakresie -5% dla kofeiny i -12.5% dla tauryny – stwierdzono w napoju Red Bull. Pozostałe badane napoje wykazywały podobne niezgodności – od 0,6 do 5% powyżej lub poniżej zadeklarowanych na etykietach wartości.

Kofeina i tauryna to drogie składniki recepturowe energy drinków. Dlatego napój, w którym jest ich więcej niż deklaruje producent, trzeba uznać za lepszy niż ten napój, w którym jest ich mniej. Oczywiście przy uwzględnieniu faktu, że taki naddatek nie zwiększa oddziaływania napoju na nasz organizm.



### 1 miejsce:

**XL** – to napój, w którym badania wykazały identyczną z deklaracją zawartość tauryny; kofeiny było jedynie o 0,9% mniej niż producent podał na etykiecie.



### 2 miejsce: „1”

– ten produkt marki własnej zawierał minimalnie mniej kofeiny niż podano na etykiecie – o 0,6%; tauryny miał natomiast o 4% mniej niż deklarowano. Warto tu jednocześnie zaznaczyć, że był to najtańszy napój w teście.



### 3 miejsce: Shell

**V-Power** – to jedyny napój, w którym faktyczna zawartość składników nieco przekraczała deklarację producenta, nie wpływając jednak na funkcjonalność (właściwości) tego napoju: kofeiny było o 4% więcej, a tauryny – o 3%.



### 4 miejsce: Tiger

i **Burn** – te dwa napoje uplasowały się na równorzędnej pozycji – w obu zawartość kofeiny i tauryny była zanizowana w stosunku do deklaracji w podobnym stopniu: w przypadku tauryny odchylenie od deklaracji wynosiło po 5%, a jeśli chodzi o kofeinę, to Tiger zawierał jej o 2% mniej niż podano na etykiecie, Burn zaś – o 3% mniej.



### 5 miejsce: Red

**Bull** – to napój, w którym badania wykazały znaczące różnice w stosunku do deklaracji, największe wśród wszystkich ocenianych produktów: rzeczywista zawartość tauryny była o 12,5% niższa niż podaje producent, natomiast kofeiny – o 5%.

# Staropolanka®



BOGACTWO  
*naturalne*

