

**Orkudrykkir**

Nafn  
Áfangi

1

---

---

---

---


---

---

---

---

**Hvað eru orkudrykkir?**



- Svokallaðir orkudrykkir eru drykkir sem neytt er með það að markmiði að ná fram örvandi áhrifum.
  - Þetta samheiti getur þó verið villandi þar sem það gefur til kynna að um orkugefandi drykki sé að ræða.
- Undir orkudrykki flokkast flestir þeir drykkir sem innihalda mikil magn koffíns, ásamt því að í flestum þeim ra má einnig finna viðbætt vitamín, grænt te eða önnur virk efni. Einnig er algengt að þessir drykkir innihaldi sætuefni í stað sykurs.
  - Þeir innihalda allir koffín og flestir innihalda þar að auki önnur virk efni, svo sem ginseng eða útdrætti (e. extract) úr öðrum plöntum.
  - Auk þess er algengt að þessir drykkir innihaldi vatnsleysanleg vitamín.

Orkudrykkir 2

2

---

---

---

---


---

---

---

---

**Áhrif neyslu orkudrykkja á líkamann**



- Koffín sem er í orkudrykkjum er vanabindandi efni sem vel dur m.a. útvikkn æða, örari hjartslátti og auknu blóðflæði til allra líffæra.
  - Ef koffín er neytt í miklu magni þá getur það haft ýmis óæskileg áhrif á líðan og heilsu fólks.
  - Það getur t.d. valdið hjartsláttartrufunum, hækkuðum blóðþrýstingi, höfuðverk, svima, ógleði, kvíða og haft neikvæð áhrif á svefn.
- Börn og ungmenni eru almennt viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðnir og er neysla koffíns því sérstaklega óæskileg fyrir þann hóp.

Svokallaðir orkudrykkir eru ekki svaladrykkir í venjulegum skilningi. Þeir eru í raun hannaðir og framleiddir fyrir sérstakan markhóp með ákveðin áhrif í huga.

Orkudrykkir 3

3

---

---

---

---

---

---

---

---

### Dæmi um orkudrykki

- Nokkur dæmi um orkudrykki

1. Collab
2. Gatorade
3. Magic
4. Monster
5. Powerade
6. Red Bull



- Collab
- Gatorade
- Magic
- Monster
- Powerade
- Red Bull

Orkudrykkir 4

4

---

---

---

---

---

---

---

---

### Innihald koffíns í algengum drykkjum

Innihald koffíns í algengum drykkjum	
Orkudrykkir (330 ml)	100–180 mg
Ka ffibóllí (200ml)	100 mg
Kól adrykkir (500 ml)	65 mg
Ka kódrykkur (250ml)	4,5 mg

Orkudrykkir 5

5

---

---

---

---

---

---

---

---

### Orkudrykkir eru óþarfi

www.riksislyki.is

Orkudrykkir eru óþarfi.  
Pálmar Ragnarsón,  
kírfuboltaþjálfari

Orkudrykkir 6

6

---

---

---

---

---

---

---

---