

نوشتابیه های انرژی زا



شبکه بهداشت و درمان شهرستان داراب
(واحد بهداشت محیط)
تهیه و تنظیم: عارف

نوشتابیه انرژی زا مفید یا مضر ؟

امروزه نوشیدنی های جدیدی به نام ((نوشیدنی های انرژی زا)) بازار بسیار خوبی در باشگاههای ورزشی و فروشگاههای مواد غذایی پیدا کرده است اما نگرانی های زیادی درباره بی ضرر بودن آنها وجود دارد متخصصین تغذیه اعتقاد دارند که این نوشیدنی های در واقع یک قوطی کافئین همراه با شکر هستند .

متخصصان علوم بهداشتی و پزشکی معتقدند مواد بکار رفته در نوشتابیه های انرژی زا را می توان محرکی برای گرایش به مصرف الکل باشد این در حالی است که طرفداران این نوشتابیه ها اغلب قشر جوان و در حال تحصیل هستند تحقیقات نشان میدهد که بسیاری از دانشجویان و دانش آموزان این روزها به نوشتابیه های انرژی زا که حاوی کافئین بالا هستند روی می آورند و برای اینکه بتوانند بیشتر بیدار بمانند مقادیر زیادی از این نوشتابیه ها را استفاده می کنند

نوجوانان و جوانانی که تمایل زیادی به مصرف این قبیل نوشیدنی ها دارند نمی دانند که استفاده دوز بالا ی نوشتابیه انرژی زا می تواند گرایش و حتی وابستگی به مصرف الکل را در پی داشته باشد در حالیکه این نوشتابیه ها بدلیل داشتن کالری اضافه و مواد افزودنی ممکن است در آینده منجر به بروز بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان شوند همچنین این نوشتابیه ها نوعی وابستگی در فرد ایجاد میکند و به مرور زمان مصرف این نوشتابیه ها جواب نمی دهد و ممکن است افراد به مواد دیگری روی بیاورد که انرژی کاذب دهد .

ترکیبات نوشتابیه های انرژی زا :

نوشتابیه های انرژی زا در واقع نوشیدنی های هستند که افزودنی هایی از قبیل محرک های مجاز ویتامین ها (خصوصا ویتامین های گروه B) و مواد معدنی که تولید انرژی می کنند در آنها بکار رفته است دیگر مواد متشکله ی این نوشیدنی ها اغلب گیاه گوارانا (GUARANA) دانه قهوه و ساخارین (قند مصنوعی

و کراتین ،عصاره جین سینگ ،ال-کارتتین -) (Carnitine) هستند .

دربرخی از آنها ممکن است مقدار زیادی گلوکز یا شکر نیز بکار رفته باشد . طرفدارهای این نوشیدنی ها بیشتر جوانان دانش آموزان و افراد پر تحرک و ورزشکاران هستند . برای اینکه این نوشیدنی ها هر چه بیشتر به نوشتابیه های عادی شبیه شوند به اغلب آنها اسانس و رنگ اضافه می کنند .

کافئین : نوشتابیه های انرژیزا بطور متوسط حاوی ۶۰ تا ۸۰ میلی گرم کافئین هستند که بطور نمونه نوشتابیه هایکولا حاوی ۴۰ میلی گرم و یک لیوان قهوه حاوی ۶۰ تا ۹۰ میلی گرم کافئین می باشد . کافئین علاوه بر اینکه یک محرک است بعنوان یک چربی سوز نیز به حساب می آید و در بیش از ۶۰ گیاه یافت می شود این ماده در گیاهان نقش آفت کش را دارا بوده و باعث مرگ یا فلج شدن حشرات که از گیاهان حاوی کافئین تغذیه می کنند می شود .

عصاره گوارانا : گوارانا از گیاهان منطقه آمریکای جنوبی است . این گیاه نیز از جمله گیاهان حاوی کافئین است . عصاره این گیاه محرک سیستم عصبی مرکزی ، افزایش انرژی ، چربی سوزی و ادرار آوری را دارد .

کراتین : اسید آمینه است که در بدن انسان در طی سوخت و ساز پروتئین تولید می شود و انرژی مورد نیاز عضله را تامین می کند .

عصاره جین سینگ : یک گیاه آسیای شرقی است که مصرف آن باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به استرس ، تقویت حافظه تقویت بیش از حد سیستم ایمنی و عصبی و افزایش شادابی و انرژی ، رفع خستگی کاهش قند خون و کاهش عوارض پیری می شود . البته میزان جین سینگ در نوشتابیه های انرژی زا کمتر از آن است که موجب این عوارض شود .

ال کراتتین : یک نوع امینو اسید است که توسط کبد تولید می شود و در متابولیسم چربی ها نقش دارد .

ال کارتنین: یک نوع امینو اسید است که توسط کبد تولید می شود و در متابولیسم چربی ها نقش دارد .

نوشابه های ورزشی (SPORTSDRINKS) حاوی الکترولیت ها، قند ها ، آب و سایر مواد مغذی ایزوتونیک می باشند که جهت جایگزین نمودن آب و الکترولیت ها و مواد از دست رفته ورزشکاران تولید می شود. اما قوطی نوشابه ها عمدتاً از کافئین ، تانورین و قندها پر شده اند .
برخی از برند های نوشابه های ورزشی :

ACCELERADE-POWERADE-ALLSPORT-

برخی از برند های نوشانه های انرژی زا :

REDBULL-REDEYE-ROCKSTAR-
MONSTER-HYPE-

مضرات مصرف نوشابه های انرژی زا

- ۱- اعتیاد آوری : ترکیبات اعتیاد آور شامل کافئین و گوارانا می باشند که با مصرف طولانی مدت می توانند ایجاد وابستگی جسمی کنند اما از آنجاییکه علانم محرومیت از آنها خفیف و تنها ممکن است ایجاد سردرد کنند، اعتیاد به نوشابه های انرژی زا عمدتاً جنبه روانی دارد
- ۲- مصرف زیاد نوشابه های انرژی زا موجب اسهال ، تهوع ، استفراغ، دل درد ، افزایش گاز روده ، بی خوابی می شود .
- ۳- اختلال در الکترولیت های بدن ، بی نظمی ضربان قلب ، افزایش فشار خون ، تپش قلب ، کم آبی بدن و بی خوابی می تواند اثرات کوتاه مدت آنها باشد .
- ۴- نوشابه های انرژی زاتمام مضرات نوشابه های گاز دار را نیز دارند

(GUARANA)دانه قهوه و ساخارین (قند مصنوعی) و کراتین ، عصاره جین سینگ ، ال-کارنتین (- Carnitine) هستند .

در برخی از آنها ممکن است مقدار زیادی گلوکز یا شکر نیز بکار رفته باشد . طرفدارهای این نوشیدنی ها بیشتر جوانان دانش آموزان و افراد پر تحرک و ورزشکاران هستند . برای اینکه این نوشیدنی ها هر چه بیشتر به نوشابه های عادی شبیه شوند به اغلب آنها اسانس و رنگ اضافه می کنند .

کافئین : نوشابه های انرژیزا بطور متوسط حاوی ۶۰ تا ۸۰ میلی گرم کافئین هستند که بطور نمونه نوشابه هایکولا حاوی ۴۰ میلی گرم و یک لیوان قهوه حاوی ۶۰ تا ۹۰ میلی گرم کافئین می باشد . کافئین علاوه بر اینکه یک محرک است بعنوان یک چربی سوز نیز به حساب می آید و در بیش از ۶۰ گیاه یافت می شود این ماده در گیاهان نقش آفت کش را دارا بوده و باعث مرگ یا فلج شدن حشرات که از گیاهان حاوی کافئین تغذیه می کنند می شود .

عصاره گوارانا : گوارانا از گیاهان منطقه آمریکای جنوبی است . این گیاه نیز از جمله گیاهان حاوی کافئین است . عصاره این گیاه محرک سیستم عصبی مرکزی ، افزایش انرژی ، چربی سوزی و انداز آوری را دارد .

کراتین : اسید آمینه است که در بدن انسان در طی سوخت و ساز پروتئین تولید می شود و انرژی مورد نیاز عضله را تامین می کند .

عصاره جین سینگ : یک گیاه آسیای شرقی است که مصرف آن باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به استرس ، تقویت حافظه تقویت بیش از حد سیستم ایمنی و عصبی و افزایش شادابی و انرژی ، رفع خستگی کاهش قند خون و کاهش عوارض پیری می شود . البته میزان جین سینگ در نوشابه های انرژی زا کمتر از آن است که موجب این عوارض شود .

نوشابه انرژی زا مفید یا مضر ؟

امروزه نوشیدنی های جدیدی به نام (نوشیدنی های انرژی زا) (بازار بسیار خوبی در باشگاههای ورزشی و فروشگاههای مواد غذایی پیدا کرده است اما نگرانی های زیادی درباره بی ضرر بودن آنها وجود دارد متخصصین تغذیه اعتقاد دارند که این نوشیدنی های در واقع یک قوطی کافئین همراه با شکر هستند .

متخصصان علوم بهداشتی و پزشکی معتقدند مواد بکار رفته در نوشابه های انرژی زا را می توان محرکی برای گرایش به مصرف الکل باشد این در حالی است که طرفداران این نوشابه ها اغلب قشر جوان و در حال تحصیل هستند تحقیقات نشان میدهد که بسیاری از دانشجویان و دانش آموزان این روزها به نوشابه های انرژی زا که حاوی کافئین بالا هستند روی می آورند و برای اینکه بتوانند بیشتر بیدار بمانند مقادیر زیادی از این نوشابه ها را استفاده می کنند

نوجوانان و جوانانی که تمایل زیادی به مصرف این قبیل نوشیدنی ها دارند نمی دانند که استفاده دوز بالا ی نوشابه انرژی زا می تواند گرایش و حتی وابستگی به مصرف الکل را در پی داشته باشد در حالیکه این نوشابه ها بدلیل داشتن کالری اضافه و مواد افزودنی ممکن است در آینده منجر به بروز بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان شوند همچنین این نوشابه ها نوعی وابستگی در فرد ایجاد میکند و به مرور زمان مصرف این نوشابه ها جواب نمی دهد و ممکن است افراد به مواد دیگری روی بیاورد که انرژی کاذب دهد .

ترکیبات نوشابه های انرژی زا :

نوشابه های انرژی زا در واقع نوشیدنی های هستند که افزودنی هایی از قبیل محرک های مجاز ویتامین ها (خصوصاً ویتامین های گروه B) و مواد معدنی که تولید انرژی می کنند در آنها بکار رفته است دیگر مواد متشکله ی این نوشیدنی ها اغلب گیاه گوارانا

شود. البته میزان جین سینگ در نوشابه های انرژی زا کمتر از آن است که موجب این عوارض شود. ال کارتنین: یک نوع امینو اسید است که توسط کبد تولید می شود و در متابولیسم چربی ها نقش دارد.

نوشابه انرژی زا مفید یا مضر؟

امروزه نوشیدنی های جدیدی به نام ((نوشیدنی های انرژی زا)) بازار بسیار خوبی در باشگاههای ورزشی و فروشگاههای مواد غذایی پیدا کرده است اما نگرانی های زیادی درباره بی ضرر بودن آنها وجود دارد متخصصین تغذیه اعتقاد دارند که این نوشیدنی های در واقع یک قوطی کافئین همراه با شکر هستند.

متخصصان علوم بهداشتی و پزشکی معتقدند مواد بکار رفته در نوشابه های انرژی زا را می توان محرکی برای گرایش به مصرف الکل باشد این در حالی است که طرفداران این نوشابه ها اغلب قشر جوان و در حال تحصیل هستند تحقیقات نشان میدهد که بسیاری از دانشجویان و دانش آموزان این روزها به نوشابه های انرژی زا که حاوی کافئین بالا هستند روی می آورند و برای اینکه بتوانند بیشتر بیدار بمانند مقادیر زیادی از این نوشابه ها را استفاده می کنند

نوجوانان و جوانانی که تمایل زیادی به مصرف این قبیل نوشیدنی ها دارند نمی دانند که استفاده دوز بالا ی نوشابه انرژی زا می تواند گرایش و حتی وابستگی به مصرف الکل را در پی داشته باشد در حالیکه این نوشابه ها بدلیل داشتن کالری اضافه و مواد افزودنی ممکن است در آینده منجر به بروز بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان شوند همچنین این نوشابه ها نوعی وابستگی در فرد ایجاد میکند و به مرور زمان مصرف این نوشابه ها جواب نمی دهد و ممکن است افراد به مواد دیگری روی بیاورد که انرژی کاذب دهد.

ترکیبات نوشابه های انرژی زا:

نوشابه های انرژی زا در واقع نوشیدنی های هستند که افزودنی هایی از قبیل محرک های مجاز ویتامین

۵- درهم آمیختن نوشابه های انرژی زا و الکل و یا مصرف همزمان آنها خطرناک است:

مضرات درهم آمیختن نوشابه های انرژی زا و الکل

از آنجاییکه الکل یک سرکوب گر و نوشابه های انرژی زا محرک میباشند، اثرات محرک نوشابه های انرژی زا در ارزیابی و پایش میزان سرخوشی و غلظت الکل خون شما ایجاد تداخل می کنند.

مشروبات الکلی و نوشابه های انرژی زا هر دو باعث کم آبی بدن میگردد، کم آبی متابولیزه شدن الکل را کاهش داده و احتمال بروز مسمومیت از الکل را افزایش میدهد.

مصرف همزمان نوشابه های انرژی زا و مشروبات الکلی باعث بروز ریتم نامنظم و غیر طبیعی قلب میشود.

به عنوان نمونه سازندگان نوشابه

های (REDBULL) تبلیغات فراوانی

در خصوص بهبود و افزایش عملکرد

و افزایش انرژی و رفع خستگی می

نمایند که همواره تبلیغ اینگونه

فراورده ها با چاشنی اغراق و

بزرگنمایی همراه می باشد و مسلماً

این نوشابه ها به شما پال نخواهد داد.

همچنین براساس پژوهش های بعمل

آمده افزایش انرژی بدنبال مصرف

نوشابه های انرژی زا نیز جنبه روانی

دارد بطوریکه این نوشابه ها به

عنوان یک دارو نما عمل کرده و

احساس انرژی را به مصرف کنندگان

القا می کند.

کراتین، عصاره جین سینگ، ال-کارتنن (- Carnitine) هستند.

در برخی از آنها ممکن است مقدار زیادی گلوکز یا شکر نیز بکار رفته باشد. طرفدارهای این نوشیدنی ها بیشتر جوانان دانش آموزان و افراد پر تحرک و ورزشکاران هستند. برای اینکه این نوشیدنی ها هر چه بیشتر به نوشابه های عادی شبیه شوند به اغلب آنها اسانس و رنگ اضافه می کنند.

کافئین: نوشابه های انرژی زا بطور متوسط حاوی ۶۰ تا ۸۰ میلی گرم کافئین هستند که بطور نمونه نوشابه های کولا حاوی ۴۰ میلی گرم و یک لیوان قهوه حاوی ۶۰ تا ۹۰ میلی گرم کافئین می باشد. کافئین علاوه بر اینکه یک محرک است بعنوان یک چربی سوز نیز به حساب می آید و در بیش از ۶۰ گیاه یافت می شود این ماده در گیاهان نقش آفت کش را دارا بوده و باعث مرگ یا فلج شدن حشرات که از گیاهان حاوی کافئین تغذیه می کنند می شود.

عصاره گوارانا: گوارانا از گیاهان منطقه آمریکای جنوبی است. این گیاه نیز از جمله گیاهان حاوی کافئین است. عصاره این گیاه محرک سیستم عصبی مرکزی، افزایش انرژی، چربی سوزی و ادرار آوری را دارد.

کراتین: اسید آمینه است که در بدن انسان در طی سوخت و ساز پروتئین تولید می شود و انرژی مورد نیاز عضله را تامین می کند.

عصاره جین سینگ: یک گیاه آسیای شرقی است که مصرف آن باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به استرس، تقویت حافظه تقویت بیش از حد سیستم ایمنی و عصبی و افزایش شادابی و انرژی، رفع خستگی کاهش قند خون و کاهش عوارض پیری می

ها (خصوصاً تمامه های، گاه R ده ماده معدنی که
تولید انرژی، مواد متشکله
ساده گوارانا (GUARANA) دا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان فارس

شبکه بهداشت و درمان شهرستان داراب

واحد بهداشت محیط (تهیه و تنظیم: آیدا عارف)

نوشابه های انرژی زا



تفاوت نوشابه های ورزشی با نوشابه های انرژی زا

نوشابه های ورزشی (SPORTSDRINKS) حاوی الکترولیت ها، قند ها، آب و سایر مواد مغذی ایزوتونیک می باشند که جهت جایگزین نمودن آب و الکترولیتها و مواد از دست رفته ورزشکاران تولید می شود. اما قوطی نوشابه ها عمدتاً از کافئین، تانورین و قندها پر شده اند .
برخی از برند های نوشابه های ورزشی :

ACCELERADE-POWERADE-ALLSPORT-

برخی از برند های نوشانه های انرژی زا :

REDBULL-REDEYE-ROCKSTAR-
MONSTER-HYPE-

مضرات مصرف نوشابه های انرژی زا

- ۱- اعتیاد آوری: ترکیبات اعتیاد آور شامل کافئین و گوارانا می باشند که با مصرف طولانی مدت می توانند ایجاد وابستگی جسمی کنند. اما از آنجاییکه علائم محرومیت از آنها خفیف و تنها ممکن است ایجاد سردرد کنند، اعتیاد به نوشابه های انرژی زا عمدتاً جنبه روانی دارد
 - ۲- مصرف زیاد نوشابه های انرژی زا موجب اسهال، تهوع، استفراغ، دل درد، افزایش گاز روده، و بی خوابی می شود .
 - ۳- اختلال در الکترولیت های بدن، بی نظمی ضربان قلب، افزایش فشار خون، تپش قلب، کم آبی بدن و بی خوابی می تواند اثرات کوتاه مدت آنها باشد .
 - ۴- نوشابه های انرژی زاتمام مضرات نوشابه های گاز دار را نیز دارند
 - ۵- درهم آمیختن نوشابه های انرژی زا و الکل و یا مصرف همزمان آنها خطرناک است.
- تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می دهد نوشابه های انرژی زا می تواند باعث افزایش فشارخون و ضربان قلب شده و حتی گزارشاتی در مورد حمله قلبی، مرگ ناگهانی و حملاتی مشابه با صرع نیز پس از مصرف بیش از حد این نوشابه ها وجود داشته است .

نکات مهم درباره مصرف نوشابه های انرژی زا

- ۱- حتی الامکان از این نوشابه ها استفاده نکنید و در صورت استفاده مصرف آن را به روزی ۲ قوطی محدود سازید .
- ۲- هرگز آن را با الکل مخلوط ننموده و یا همزمان با الکل استفاده مصرف نکنید

- ۳- هنگام فعالیت بدنی شدید و ورزش کردن از آنها استفاده نکنید، چراکه خاصیت ادرار آوری کافئین و تعریق حین فعالیت فعالیت جسمی باعث کاهش آب بدن میشود .
- ۴- از آنجایی که مصرف این نوشابه ها باعث کم آبی بدن می شود ، همراه با آنها آب بنوشید .
- ۵- مصرف آنها در زنان باردار و کودکان توصیه نمی شود .

**به خاطر داشته باشید که
بهترین نوشیدنی ها ، آب
و آب میوه های طبیعی هستند .**