

انرژی یا سلامتی، کدام مهم‌تر است؟

مدتی است که نوشیدن نوشابه‌های انرژی‌زا با استقبال عمومی روبه‌رو شده و مردم، این نوشیدنی‌ها را- که معمولا تولید کشورهای دیگر هستند.



مدتی است که نوشیدن نوشابه‌های انرژی‌زا با استقبال عمومی روبه‌رو شده و مردم، این نوشیدنی‌ها را- که معمولا تولید کشورهای دیگر هستند- خریداری می‌کنند یا ورزشکاران آنها را به امید داشتن انرژی بیشتر در ورزش می‌نوشند، در حالی که این نوع نوشابه‌ها سرشار از کافئین و شکر هستند.

کافئین موجود در این نوشابه‌ها قدرت جذب بالایی در تمام بافت‌های بدن دارد و نخستین صدمه را به کلیه‌ها می‌زند؛ همچنین موجب تشدید بیماری در مبتلایان به سنگ کلیه می‌شود. این هشدار است که دکتر سیمین وحیدی، متخصص کلیه و مجاری ادرار به مردم درباره ضررهای این نوع نوشابه‌ها می‌دهد.

• این درست است که گفته می‌شود کسانی که بیشتر نوشابه می‌خورند بیشتر دچار اختلالات کلیوی می‌شوند؟
بله، مصرف زیاد نوشیدنی‌های گازدار و شیرین، عملکرد کلیه را دچار اختلال می‌کند. نتایج یک تحقیق جدید که در نشست سالانه انجمن نفرولوژی آمریکا ارائه شده است، نشان می‌دهد، افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر زیادی سدیم یا نوشابه‌های شیرین مصنوعی است بیشتر دچار مشکل و کاهش عملکرد کلیه‌ها می‌شوند و هرچه مقدار مصرف این نوشابه‌ها بیشتر باشد موجب کاهش کارایی کلیه‌ها می‌شود.

• جز در کلیه‌ها چه عوارض دیگری ایجاد می‌کند؟
نوشابه‌های انرژی‌زا، شکر و کافئین فراوانی دارند در حالی که نوشابه‌های ورزشی به‌منظور متعادل کردن میزان مواد قندی، آب و مواد مغذی مصرف می‌شوند. مواد تشکیل‌دهنده نوشابه‌های ورزشی آب، کربوهیدرات(قند) و املاح است که متأسفانه مصرف این نوشابه در میان کودکان و نوجوانان افزایش پیدا کرده است و هیچ تأثیری غیر از اینکه مشکلات پوکی استخوان را تشدید کند ندارد.

کربوهیدرات این نوع نوشیدنی بیشتر از ۸ درصد نباید باشد زیرا مشکلاتی از قبیل افزایش قند و به‌دنبال آن افزایش انسولین بدن، افت سریع قند خون و احساس خستگی را در پی دارد.

برخی کارخانه‌های تولیدکننده نوشابه‌های ورزشی در جهت ایجاد رقابت برای فروش، ترکیباتی که روی بطری قید نمی‌شود را اضافه می‌کنند که به نوعی ورزشکار را ترغیب کنند از انواع مارک‌های خاصی از نوشیدنی استفاده کند که مسئله قید نکردن ترکیبات، ممکن است خطرآفرین باشد.

نوشابه انرژی‌زا همانطور که از اسمش پیداست، باید به شما انرژی مضاعف بدهد، اما دقت در اجزای تشکیل‌دهنده آن حقایق دیگری را هم آشکار می‌کند.

این نوشابه گرچه حاوی انرژی است، اما به‌طور خاص از کافئین و شکر تشکیل شده است و در واقع این انرژی به بدترین شکل موجود برای افراد تولید می‌شود.

یک قوطی نوشابه انرژی‌زا معمولا 80 میلی‌گرم کافئین (دقیقا به اندازه کافئین موجود در یک فنجان قهوه) دارد که بسیار زیاد است، در حالی که یک قوطی سودا(نوشابه گازدار) به‌طور متوسط 18 تا 48 میلی‌گرم کافئین دارد.

کافئین یک محرک برای سیستم عصبی مرکزی است و به‌طور موقت باعث رفع خواب‌آلودگی می‌شود. از سایر اثرات کافئین روی بدن می‌توان به رفع خستگی، افزایش تمرکز، اتساع عروق خونی، افزایش عملکرد جسمی و ذهنی، افزایش استقامت و ادراک‌آوری، شل کردن عضلات صاف نایچه‌ها و افزایش اسید معده اشاره کرد.

نکته جالب در مورد کافئین این است که این ماده اثر داروهای تجویز شده برای تسکین سردرد را تا 40 درصد افزایش می‌دهد. اما با توجه به اثرات مثبت کافئین روی بدن باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کرد زیرا مصرف بیش از اندازه کافئین باعث ایجاد وابستگی به کافئین با کافئین‌سِم می‌شود که علائمی نظیر اضطراب، تحریک‌پذیری، انقباض عضلات، عصبی بودن، بی‌خوابی، تپش قلب و زخم

معده را به همراه دارد.

تفاوت نوشابه‌های انرژی‌زا با نوشابه‌های ورزشی

نوشابه‌های انرژی‌زا با نوشابه‌های ورزشی متفاوت هستند. اکثر نوشابه‌های انرژی‌زا شکر و کافئین فراوان دارند، در حالی که نوشابه‌های ورزشی برای متعادل کردن میزان مواد قندی، آب و مواد مغذی مصرف می‌شوند و درصد به‌کار رفته این مواد در آنها معادل مقداری است که در بدن موجود است.

این نوشابه‌ها در مقدار متعادل برای مصرف عمومی بی‌خطر هستند، اما کودکان و نوجوانانی که 2 قوطی یا مقدار بیشتری از این نوشابه‌ها را مصرف می‌کنند ممکن است دچار تحریک‌پذیری و اضطراب شوند. همچنین زنان باردار نباید این نوشابه‌ها را مصرف کنند چرا که اثرات کافئین روی جنین نامعلوم است.

سکته قلبی و مغزی در افرادی که مبتلا به صرع یا بیماری‌های مغزی یا قلبی هستند از عوارض جانبی نوشابه‌های انرژی‌زاست. فرانسه پس از مرگ رأس کانی- قهرمان 18 ساله والیبال که بر اثر استفاده 4 قوطی از این نوشابه‌ها رخ داده بود- به دلیل وجود میزان بیش از حد نرمال کافئین این نوع خاص از نوشابه انرژی‌زا را ممنوع اعلام کرد.

افرادی که به کافئین حساسیت دارند، مبتلایان به بیماری‌های قلبی و زنان باردار (به‌خصوص در 3 ماه اول حاملگی) نباید از این نوشابه‌ها استفاده کنند.

اعتیادآورند؟

تنها مواد اعتیادآوری که در این نوشابه‌ها وجود دارند، کافئین است که مصرف زیاد و طولانی مدت آن باعث عادت می‌شود. درصد این ماده در نوشابه‌های انرژی‌زا تقریباً با مقدارشان در قهوه برابر است، البته میزان کافئین در انواع مختلف قهوه‌ها بسته به میزان برشته‌شدن دانه‌هایش، متفاوت است و از آنجایی که ترک این مواد، کار سختی نیست و سردرد از اصلی‌ترین عواقب آن است، باید گفت که اعتیاد به نوشابه‌های انرژی‌زا معمولاً جنبه روانی دارد.

همانطور که گفته شد مصرف زیاد کافئین باعث افزایش تعداد ضربان قلب می‌شود و ممکن است به‌وجود آمدن ریتم‌های نامنظم قلبی را باعث شود.

مواد محرکی مانند کافئین باعث از دست رفتن هماهنگی عضلانی می‌شوند و توانایی بدن را در حفظ یک درجه حرارت معین دچار اختلال می‌کنند. مصرف این نوشیدنی‌های حاوی کافئین هرچند راهی برای کسب انرژی بیشتر است اما اگر به مقدار زیاد استفاده شود پیامدهای نامطلوبی در پی خواهد داشت.

پژوهشگران می‌گویند که مصرف زیاد این نوشابه‌ها با افزایش پرخاشگری و رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان در ارتباط است. والدین باید آگاه باشند که نوجوانانی که تمایل به سوءمصرف کافئین دارند احتمال اینکه به رفتارهای پرخطر دست بزنند بسیار بیشتر است. در حال حاضر هیچ تعریف قانونی‌ای برای این نوشیدنی‌ها وجود ندارد. هر چند برخی از آنها حاوی ویتامین و مواد گیاهی مفیدی هستند اما مصرف کافئین زیاد موجود در آنها می‌تواند تهدیدکننده و خطرناک باشد.