

عوارض مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا

«افرادی که در روز یک یا چند نوشیدنی گازدار می‌نوشند، 50 درصد بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به مشکلات متابولیک (سوخت‌وسازی) مانند جمع شدن چربی بیش از حد در اطراف کمر، کاهش میزان کلسترول خوب، فشار خون بالا و موارد دیگر خواهند بود.»



#171؛ افرادی که در روز یک یا چند نوشیدنی گازدار می‌نوشند، 50 درصد بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به مشکلات متابولیک (سوخت‌وسازی) مانند جمع شدن چربی بیش از حد در اطراف کمر، کاهش میزان کلسترول خوب، فشار خون بالا و موارد دیگر خواهند بود.»

این هشدار در حالی از سوی کارشناسان و متخصصان تغذیه شنیده می‌شود که هر روز به طرفداران نوشابه‌های انرژی‌زا که عمدتاً وارداتی و حاوی شکر و کافئین فراوان هستند، افزوده می‌شود. طرفداران این نوشابه‌ها به‌خصوص در میان ورزشکاران بیشتر دیده می‌شوند؛ هم کسانی که خواهان یک ورزش معمولی‌اند و هم کسانی که ورزش را به‌طور جدی در باشگاه‌ها دنبال می‌کنند.

با این حال به عقیده متخصصان این نوشابه‌ها نه تنها انرژی کاذب برای فرد به‌دنبال دارند بلکه در درازمدت بدن فرد را برای استفاده بیشتر، به سمت اعتیاد مصرف روزانه می‌کشانند. این در حالی است که حتی مصرف‌کنندگان نوشابه‌های انرژی‌زا، بیشتر از افرادی که نوشابه‌های معمولی می‌خورند دچار اضافه وزن می‌شوند. همچنین افراد میانسال و سالمندانی که هر روز نوشابه انرژی‌زا مصرف می‌کنند ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 در آنها افزایش می‌یابد.

اما به عقیده متخصصان تغذیه

یک تئوری آن است که بسیاری از افرادی که به‌طور روزانه نوشابه استفاده می‌کنند؛ حتی آنان که از نوشابه‌های انرژی‌زا می‌نوشند، در سایر زمینه‌ها نیز زندگی ناسالمی را دنبال می‌کنند به این معنا که مصرف روزانه نوشابه‌های گازدار معمولاً همراه با مصرف انواع فست‌فودها با چربی و انرژی فراوان یا استفاده از غذاهای رستورانی است که نتیجه نهایی این شیوه تغذیه دریافت بیشتر انرژی و چربی است که در پایان چاقی و دیابت را به همراه خواهد داشت. تئوری دیگر این است که نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی افزودنی‌های شیرین شده می‌تواند در کل اشتهای افراد را به سمت خوردن شیرینی در سایر اوقات برانگیخته و باعث افزایش استعداد ابتلا به دیابت شود.

دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در این باره به همشهری می‌گوید: نوشابه‌های وارداتی انرژی‌زا ترکیباتی دارند که در کوتاه‌مدت باعث افزایش انرژی می‌شوند و افراد به غلط از آن در انجام فعالیت‌های ورزشی و شرکت در مهمانی‌ها به‌منظور افزایش سطح هشیاری استفاده می‌کنند. به گفته دکتر هاشمی البته برای یک مدت کوتاه این نوشیدنی‌ها تأمین‌کننده نیازهای فرد هستند ولی کلاً مکانیزم اثر آنها به 2 شکل است؛ اول اینکه میزان زیاد انرژی این نوشابه‌ها به‌دلیل شکر و کربوهیدرات‌های موجود در آنهاست که همین مواد باعث بروز چاقی و عوارض مربوط به آن روی افراد مصرف‌کننده می‌شود و همچنین روی سیستم هورمونی شخص بی‌تأثیر نخواهد بود.

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در ادامه این‌طور توضیح می‌دهد: مواد دیگر این نوشیدنی‌ها از جمله کافئین با اینکه سطح هشیاری فرد را بالا می‌برند ولی مضرات این ماده را هم در پی دارند از جمله اینکه ظرف 2 ساعت پس از مصرف کافئین به هر شکل فشار خون بالا رفته و تقریباً تا 3 ساعت پایین نمی‌آید. همچنین هنگام مصرف کافئین انرژی فراوانی به‌سمت مغز سرازیر می‌شود بنابراین احساس بیداری، طراوت و انرژی سرشار ایجاد خواهد شد. اما در کنار آن فرد احساسات ناخوشایندی را نیز تجربه خواهد کرد که شامل بی‌قراری، حساس بودن، بی‌خوابی، اضطراب و عصبی بودن است. علاوه بر اینها کافئین سوء‌هاضمه و زخم‌معد را افزایش می‌دهد.

دکتر هاشمی به نکته دیگری نیز اشاره می‌کند و آن اعتیادآور بودن کافئین است، به‌طوری که نیاز روزانه بدن به مصرف این نوشیدنی‌ها بیشتر شده و به تبع آن عوارض مصرف نوشابه‌ها هم بیشتر خواهد شد.

اما نوشابه‌های انرژی‌زا، گازدار هم هستند و همین خاصیت آنها مانع جذب کلسیم و یوکی استخوان خواهد شد ضمن اینکه به عقیده دکتر هاشمی تخریب سیستم دندانی و گوارشی و افزایش اشتها، پرخوری ثانویه و در نهایت افزایش بیش از حد چاقی از عوارض گازدار بودن این نوشابه‌هاست.

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران تأکید می‌کند: متأسفانه ورزشکاران و حتی کسانی که قصد یک ورزش معمولی روزانه را هم دارند، با خیال غلط افزایش انرژی به مصرف این نوشیدنی‌ها می‌پردازند در حالی که مصرف حتی کوتاه‌مدت آنها هم عوارض بلندمدت دارد و متابولیسم بدن را به‌طور جدی به خطر می‌اندازد.