



نوشیدنی‌های انرژی‌زا موجب تندخویی می‌شود

متخصص تغذیه گفت: نوشیدنی‌های انرژی‌زا به دلیل داشتن کافئین زیاد، موجب حمله‌های عصبی، تندخویی و توهّم در انسان می‌شود.

جام جم آنلاین: متخصص تغذیه گفت: نوشیدنی‌های انرژی‌زا به دلیل داشتن کافئین زیاد، موجب حمله‌های عصبی، تندخویی و توهّم در انسان می‌شود.

سوسن رستگار در گفتگو با ایرنا افزود: مصرف زیاد نوشیدنی‌های انرژی‌زا، به دلیل قدرت تحریک‌کنندگی بالای کافئین، سلامت افراد به ویژه جوانان را به خطر می‌اندازد.

وی با بیان اینکه کافئین از اجزای نوشابه‌های انرژی‌زا است که خاصیت تحریک‌کنندگی اعصاب را دارد، اظهار داشت: این نوشابه‌ها برای افزایش موقت هوشیاری فرد و کاهش خواب استفاده می‌شود.

رستگار گفت: در میان انواع نوشیدنی‌های حاوی کافئین، نوشابه‌های انرژی‌زا، بیشترین مقدار کافئین را دارد که در نتیجه در کم‌خوابی و به دنبال آن در اختلال رشد کودکان موثر است.

به گفته این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، بیشترین خاصیت انرژی‌زا بودن این نوشیدنی‌ها به علت دارا بودن قند بسیار زیاد نیز است که سریع و در کوتاه مدت، انرژی بالایی تولید می‌کند.

رستگار افزود: میزان انرژی تولید شده حاصل از مصرف یک بطری این نوشیدنی‌ها، حدود 600 تا 900 کیلوکالری است، در حالی که قندهای ساده نباید بیش از 10 تا 12 درصد کل انرژی روزانه بدن را تأمین کند که این مقدار برای کودکان حدود 15 درصد است.