



## سردرد و افسردگی در کمین مصرف‌کنندگان نوشابه‌های انرژی‌زا

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با بیان اینکه مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا موجب اختلال هضم و کاهش جذب عناصر مغذی مانند کلسیم، منیزیم، روی و آهن در روده می‌شود، گفت: جذب کلسیم در روده این افراد، یک پنجم افراد دیگر است.

جام جم آنلاین: رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با بیان اینکه مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا موجب اختلال هضم و کاهش جذب عناصر مغذی مانند کلسیم، منیزیم، روی و آهن در روده می‌شود، گفت: جذب کلسیم در روده این افراد، یک پنجم افراد دیگر است.

دکتر مجید حاجی فرجی در گفتگو با ایسنا با اشاره به این که امروز نوشابه‌های انرژی‌زا به عنوان یکی از مسائل مهم از دید متخصصان تغذیه و صنایع غذایی کشور مطرح است، عنوان کرد: این دغدغه وجود دارد که مصرف این گونه نوشابه‌ها در سفره‌های غذایی خانواده‌ها به عنوان یک فرهنگ و عادت درنیاید. این موضوع مختص کشور ما نبوده و مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا در دنیا نیز رایج است.

وی درباره ترکیبات نوشابه‌های انرژی‌زا توضیح داد: گیاه گوارانا، شیرین کننده‌ها، برخی اسیدهای آمینه چون اسید تائورین، آنتی‌اکسیدان، کافئین و طعم دهنده‌ها از جمله ترکیباتی هستند که در تولید این نوشابه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. علاوه بر این، نوشابه‌های انرژی‌دار با توجه به گازدار بودن حاوی مقادیر معینی از گاز دی‌اکسید کربن و مواد اسیدی کننده چون اسید فسفریک و نکه دارنده‌هایی چون سولفات پتاسیم هستند.

حاجی فرجی درباره دلیل رایج بودن نوشابه‌های انرژی‌زا با تأکید بر مغذی بودن آن گفت: در فرآیند تولید، ویتامین‌های A، E، C، B و گیاه جن سینگ هم به این ترکیبات اضافه می‌شود. اما مسئله اساسی این است که این نوشابه باید حاوی چه مقدار مواد مغذی باشد تا بتوان گفت مفید و حاوی مواد مغذی است. طبق قوانین و استانداردهای موجود باید 15 درصد RDA یا مقدار مجاز مورد نیاز روزانه برای یک فرد از مواد مغذی در ترکیب این نوشابه لحاظ شود اما متأسفانه باید عنوان کرد که RDA بسیاری از نوشابه‌های انرژی‌زا کمتر از این میزان است.

وی اضافه کرد: از سوی دیگر، این نوشابه‌ها حاوی مواد مضر اسیدی چون اسید فسفریک و دی‌اکسید کربن هستند که بی‌عارضه نبوده ضمن آن که میزان قند موجود در آنها معادل 10 قاشق شکر یا 150 کیلوکالری انرژی‌زا است و اگر مصرف این نوشابه‌ها برای فرد عادی شود، ممکن است دچار عوارضی چون اضافه وزن شود.

این متخصص تغذیه، مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا را برای افرادی که دیابت و قندخون بالا دارند مشکل‌زا دانست و اظهار کرد: در تمام نوشابه‌های گازدار، قند بالای موجود پس از 20 دقیقه، ترشح انسولین را بالا برده و با افت قند خون به صورت کاذب روبه‌رو می‌شویم. سپس تبدیل قند به چربی اتفاق افتاده و منجر به چاقی می‌شود. به دلیل قندی که در نوشابه‌های انرژی‌زا وجود دارد، مصرفشان به ویژه در زنان باردار و مبتلایان به نارسایی کلیه توصیه نمی‌شود.

وی همچنین افزود: وجود کافئین در نوشابه‌های انرژی‌زا که محرک سیستم اعصاب مرکزی است، اعتیادآور است و پس از مدت زمان کوتاهی به اندازه 40 دقیقه از مصرف آن منجر به سردرد، تهوع، خستگی، خواب‌آلودگی، تپش قلب، افزایش اضطراب در نوجوانان می‌شود. ضمن آن که اسید تائورین موجود در نوشابه‌های انرژی‌زا، تمایل به افسردگی را افزایش داده و کافئین آن موجب خواب‌آلودگی و سردرد و کاهش قدرت یادگیری و تمرکز در جوانان می‌شود.

رئیس دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی در پایان تأکید کرد: مواد مغذی موجود در نوشابه‌های انرژی‌زا چون ویتامین‌ها و اسیدهای آمینه را می‌توان از سایر مواد غذایی نیز دریافت کرد. به همین خاطر توصیه نمی‌کنیم که مصرف این نوشابه‌ها به صورت عادت دربیاید.