

فربب نوشابه های انرژی زا را نخورید

تا به حال نوشابه انرژی‌زا نوشیده‌اید؟ اگر جوابتان مثبت است یک قدم از سلامتی دور شده‌اید.



تا به حال نوشابه انرژی‌زا نوشیده‌اید؟ اگر جوابتان مثبت است یک قدم از سلامتی دور شده‌اید. چون رئیس شورای تغذیه کمیته ملی المپیک با اشاره به محتویات نوشابه‌های انرژی‌زا هشدار می‌دهد کافئین موجود در این نوشیدنی علاوه بر تاثیر منفی در سلامت چشم، باعث افزایش خطر بروز سنگ کلیه شده و شکر آن نیز خطر بروز بیماری دیابت را در پی دارد. مدتی است نوشیدن این نوع نوشابه‌ها با استقبال عمومی رو به رو شده است و مردم آنها را - که معمولا تولید شده در کشورهای دیگر هستند - از فروشگاه‌ها برای مصرف در منزل 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.

#171& کافئین موجود در این نوشابه‌ها قدرت جذب بالا را در تمام بافت‌های بدن دارد، روی سلامت چشم تاثیر منفی می‌گذارد و همچنین موجب تشدید بیماری در مبتلایان به سنگ کلیه می‌شود! این هشدار است که دکتر کاوه خیبری به مردم درباره ضررهای این نوع نوشابه‌ها می‌دهد.

خیبری با بیان این مطلب که مصرف بیش از حد نوشابه‌های انرژی‌زا می‌تواند به نوعی عادت‌پذیری در افراد ایجاد کند، در گفتگو با ایسنا اظهار می‌کند: خستگی‌های مفرط و دفع بیشتر آب در ورزشکاران از عوارض دیگر مصرف این نوع نوشابه‌هاست. رئیس شورای تغذیه کمیته ملی المپیک، شکر فراوان را از دیگر ترکیبات نوشابه‌های انرژی‌زا می‌داند و می‌گوید: میزان شکر موجود در این نوشابه‌ها ۱۹ تا ۲۰ درصد است که خود به عنوان پایه انرژی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

پوکی استخوان می‌گیرید

رئیس شورای تغذیه کمیته ملی المپیک می‌گوید: نوشابه‌های انرژی‌زا، شکر و کافئین فراوان دارند در حالی که نوشابه‌های ورزشی به منظور متعادل کردن میزان مواد قندی، آب و مواد مغذی مصرف می‌شوند. وی با بیان این‌که نوشیدنی‌های ورزشی ترکیباتی متفاوت با نوشابه‌های انرژی‌زا دارند، بیان می‌کند: مواد تشکیل‌دهنده نوشابه‌های ورزشی آب، کربوهیدرات (قند) و املاح است که متاسفانه مصرف این نوشابه در میان کودکان و نوجوانان افزایش پیدا کرده است و هیچ تاثیری به غیر از این‌که مشکلات پوکی استخوان را تشدید کند ندارد.

مصرف نوشابه‌های ورزشی مساوی با دوپینگ

خیبری در خصوص نوشیدنی‌های ورزشی که ورزشکاران به صورت دست‌ساز مصرف می‌کنند، می‌گوید: کربوهیدرات این نوع نوشیدنی بیشتر از ۸ درصد نباید باشد زیرا مشکلاتی از قبیل افزایش قند و به دنبال آن افزایش انسولین بدن، افت سریع قند خون و احساس خستگی را در پی دارد.

وی می‌افزاید: ورزشکارانی که در مناطق با رطوبت نسبی زندگی می‌کنند یا افرادی که تعریق شدید دارند، چون دفع الکترولیت در این افراد بالاست توصیه می‌شود مقداری نمک طعام و کلرید سدیم معمولی را در ۱ تا ۱/۵ گرم این محلول اضافه کنند.

خیبری ادامه می‌دهد: 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 کند از انواع مارک‌های خاصی از نوشیدنی استفاده کند که مساله عدم قید ترکیبات، ممکن است خطرآفرین باشد.

رئیس شورای تغذیه کمیته ملی المپیک با بیان این مطلب که این نوشابه‌ها بیشتر جنبه عوام‌پسندانه پیدا کرده است، ابراز می‌کند: مصرف نوشابه‌های ورزشی تولید کارخانه‌ها به هیچ وجه به ورزشکاران و افراد عادی توصیه نمی‌شود و جزو مواد ممنوعه برای ورزشکاران است، اگر فردی از روی ناآگاهی از این مواد استفاده کند و تست دوپینگ انجام دهد جواب آزمایش او مثبت خواهد بود.