

نوشابه‌های انرژی‌زا

نوشابه انرژی‌زا چیست؟

در سال‌های اخیر نوشیدنی‌هایی تحت عنوان نوشابه‌های انرژی‌زا به بازار عرضه شده است که عرضه‌کنندگان آن ادعا می‌کنند انرژی را زیاد می‌کند، توان بدنی را بالا می‌برد و باعث کمک به بیدار ماندن در شب‌های آزمون می‌شود. به همین دلیل استقبال بسیار زیادی از آن‌ها شده است مصرف آن‌ها به شدت در حال افزایش است. متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان در شب‌های آزمون و هنگام مطالعه به این نوشیدنی‌ها روی می‌آورند؛ اما می‌خواهیم بررسی کنیم و ببینیم که آیا نوشیدن این نوشابه‌ها توصیه می‌شود یا نه؟

ترکیبات نوشابه انرژی‌زا

متأسفانه هنوز ترکیبات دقیقی این نوشابه‌ها مشخص نیست و تولیدکنندگان به طور شفاف اعلام نکرده‌اند که در هر قوطی چه قدر ماده محرک وجود دارد. ترکیبات این نوشابه‌ها بستگی به شرکت تولیدکننده آن دارد و هر کدام از آن‌ها با دیگری متفاوت است؛ اما به طور کلی می‌توان گفت مهم‌ترین و بیش‌ترین ترکیب استفاده شده در نوشابه‌های انرژی‌زا قند و کافئین است.

عوارض استفاده از این نوشابه‌ها

عوارض ناشی از قند: ۱. تحقیقات نشان داده است آن قدر که تولیدکنندگان این نوشیدنی‌ها ادعا می‌کنند، استفاده از آن بر افزایش انرژی موثر نیست. بر خلاف تصور، بالا بودن قند نه تنها انرژی بدن را افزایش می‌دهد، بلکه حتی بالعکس قند خون را کاهش می‌دهد و فرد را دچار بی‌حالی و ضعف می‌کند. به این دلیل که وقتی مقدار زیادی قند وارد بدن می‌شود، قند خون به شدت افزایش می‌یابد. بدن به طور طبیعی با هرگونه قند اضافی واردشده به بدن مقابله می‌کند و برای دفاع در برابر آن انسولین ترشح می‌کند. ترشح یک‌باره انسولین باعث افت شدید قند و انرژی بدن می‌شود. با افت ناگهانی قند فرد دچار بی‌حالی، ضعف شدید، سستی بدن و کاهش تمرکز می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت که انتظار ما از این نوشیدنی‌ها برای افزایش انرژی انتظاری بیهوده است.

۲. مصرف زیاد تمام مواد حاوی قند زیاد، بدن را مستعد دیابت می‌کند. تصور نکنید که دیابت یا بیماری قند خون مختص افراد سالمند است و فقط در سنین بالا به آن مبتلا خواهید شد. اگر فردی از همین سنین نوجوانی این موارد را رعایت نکند، به تدریج در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار می‌گیرد. متأسفانه هرچه پیش می‌رویم سن ابتلا به دیابت نیز کاهش می‌یابد.

عوارض ناشی از کافئین: ۱. کافئین یک ماده محرک است. وقتی به اندازه متعادل از آن استفاده شود چندان مشکلی ایجاد نخواهد کرد. همان طور که ممکن است گاهی همراه غذای خود یک لیوان نوشابه استفاده کنید و کافئین آن مشکلی ایجاد نکند؛ اما چون در حجم کم از نوشابه انرژی‌زا مقدار زیادی کافئین وجود دارد، مصرف آن باعث ایجاد علائمی مانند تپش قلب، تعریق و به هم ریختن هورمون‌ها می‌شود.

۲. کافئین باعث افزایش ترشح اسید معده می‌شود. افزایش اسید به تدریج ریفلکس (برگشت اسید معده به مری یا ترش کردن)، سوزش سر دل و زخم معده ایجاد خواهد کرد.

۳. کافئین محرک سیستم عصبی است و مصرف زیاد آن باعث ایجاد عصبانیت، پرخاشگری و بی‌خوابی می‌شود. اگر مصرف این نوشابه‌ها ادامه یابد به کبد نیز آسیب خواهد زد.

۴. اگر کافئین به مقدار زیاد و به صورت مداوم استفاده شود وابستگی خواهد کرد و با عدم مصرف آن فرد دچار سردردهای صبحگاهی، سرگیجه، بدخلقی، افزایش استرس و بی‌خوابی خواهد شد؛ یعنی با مصرف این نوشابه‌ها نه تنها به بیدار ماندن و افزایش انرژی خود کمکی نکرده‌اید، بلکه شرایط بدتری را در بدن ایجاد کرده‌اید.

تفاوت نوشابه‌های انرژی‌زا و ورزشی

امروزه نوشابه‌های ورزشی نیز تولید می‌شود که کاملاً با نوشابه‌های انرژی‌زا متفاوت است. ورزشکاران در حین ورزش عرق می‌کنند و مقدار زیادی آب بدن خود را از دست می‌دهند. همراه با آب بدن، ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز از بدن خارج می‌شود. لذا باید مواد از دست رفته خود را تأمین کنند تا در بدن آن‌ها مشکلی پیش نیاید. نوشیدنی‌های ورزشی در واقع ترکیب آب، مقدار متعادل قند و مقداری مواد معدنی و ویتامین است که ورزشکار در حین ورزش با نوشیدن آن نیاز بدن خود را تأمین می‌کند.

نوشیدنی‌های جایگزین

حال که ترکیبات موجود در نوشابه‌های انرژی‌زا را شناختیم و با عوارض آن آشنا شدیم، بهتر است جایگزین‌های مفید آن را هم بشناسیم. این نوشیدنی‌ها نیاز بدن را تأمین کرده و به سلامت آن کمک می‌کند و عوارض ناخوشایند نوشابه انرژی‌زا را نیز ندارند.

آب طعم دار خانگی: با اضافه کردن کمی لیموی تازه، عسل، عرقیات گیاهی مانند گلاب، زعفران، دارچین و... نوشیدنی خوش‌طعم و مفیدی خواهید داشت. آب‌میوه‌های طبیعی. منظور از آب میوه‌های طبیعی عصاره میوه‌هایی است که در خانه تهیه می‌شود. این ترکیبات سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و انرژی بخش خوبی به شمار می‌رود.

قهوه. قهوه دارای ترکیبات مفید است که اگر به صورت متعادل مصرف شود تأثیرات مثبتی در بدن دارد؛ اما فراموش نکنید مصرف زیاد قهوه نیز دقیقاً همان تأثیرات نوشابه‌ها را خواهد داشت.

نگارش: ندا کلکنه‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی

