

نوشیدنی‌های انرژی‌زای کافئین‌دار Caffeinated Energy Drinks

یربا ماته، گوارنا و چای سیاه نمونه‌هایی از منابع طبیعی کافئین هستند. سازمان بهداشت کانادا استفاده از 180 میلی‌گرم کافئین در هر ظرف نوشیدنی را مجاز می‌داند. شات‌های انرژی‌زا با نوشابه‌های انرژی‌زا تفاوت دارند. شات‌ها منابع فشرده و غلیظ کافئین در ظروف کوچکی هستند که معمولاً بیش از 90 میلی‌لیتر حجم ندارند.

شات‌های انرژی‌زا می‌توانند حداکثر تا 200 میلی‌گرم کافئین در هر ظرف نوشیدنی داشته باشند. همان موارد احتیاط مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا در مورد شات‌های انرژی‌زا نیز صادق هستند.

اکثر بزرگسالان سالم می‌توانند تا 400 میلی‌گرم کافئین در روز مصرف کنند. حداکثر مقدار ایمن و بی‌خطر برای کودکان و نوجوانان بسیار کمتر است و به وزن بدن آنها بستگی دارد. مقدار کافئین در هر نوشیدنی انرژی‌زا یا شات انرژی‌زا اغلب بیشتر از این حد بی‌خطر است. مصرف کافئین بیش از حد می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

- اختلال خواب و تأثیر بر روی سلامتی جسم و روان
- بالا رفتن ضربان قلب و فشار خون
- مشکلات اضطراب، گوارش و کم آبی بدن

نوشیدن مقدار کافی آب، داشتن خواب کافی و خوردن وعده غذایی و میان وعده مرتب همگی می‌توانند منجر به افزایش انرژی بدون تکیه بر کافئین شوند.

قند

مقدار قند در نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند برابر یا بیشتر از مقدار قند در سایر نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌ها باشد. بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی‌زا محتوی 10 تا 15 قاشق چای‌خوری (40 تا 60 گرم) قند (شکر) در هر قوطی هستند. جهت مشاهده میزان قند موجود در هر محصول به برچسب محصول مراجعه نمایید.

نوشیدنی‌های انرژی‌زای کافئین‌دار (نوشیدنی‌های انرژی‌زا) به عنوان نوشیدنی‌هایی که می‌توانند انرژی شما را افزایش داده و احساس هوشیاری بیشتری را در شما ایجاد کنند تبلیغ می‌شوند. از جمله نام‌های تجاری رایج می‌توان به **Red Bull®** و **Rockstar Energy®** اشاره کرد.

کودکان و نوجوانان در زمره بیشترین مصرف‌کنندگان نوشیدنی‌های انرژی‌زا قرار دارند. این امر علیرغم هشدارهای درج شده بر روی برچسب و دستورالعمل‌های منتشر شده توسط انجمن متخصصین اطفال کانادا در مورد استفاده آنها می‌باشد. والدین و مراقبت‌کنندگان باید از خطرات و عوارض جانبی آنها آگاه باشند.

در صورتیکه تصمیم بر مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا دارید بهتر است هنگام مصرف جانب احتیاط را رعایت کنید. برچسب نوشیدنی را از لحاظ محتوای کافئین بررسی نمایید. به هشدارها و سقف محدودیت مصرف توجه کنید.

ترکیبات نوشیدنی‌های انرژی‌زا چه چیزهایی هستند؟

نوشیدنی‌های انرژی‌زا محتوی کافئین، قند یا جایگزین‌های قند، طعم دهنده‌ها و اغلب ترکیبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. گاهی گیاهان معطر و مواد دیگر نیز به آنها افزوده می‌شوند. این نوشیدنی‌ها در انواع طعم‌ها همچون پانچ میوه، توت فرنگی و بلوبری عرضه می‌شوند.

سازمان بهداشت کانادا از طریق مقررات مواد غذایی مکمل، نوع و مقدار بسیاری از این ترکیبات را محدود می‌کند. بر اساس راهنمای مصرف درج شده بر روی برچسب محصول، مقدار ترکیبات در حد ایمن می‌باشد.

کافئین

مقدار کل کافئین در هر نوشیدنی انرژی‌زا بر روی برچسب آن درج شده است. هر منبعی از کافئین، چه مصنوعی و چه طبیعی، جزو مقدار کل محسوب می‌شود.

نوشیدنی‌های حاوی قند منبع اصلی قند در رژیم معمول کاندایی‌ها هستند. کودکان و نوجوانان بیشترین مقدار مصرف روزانه این نوع نوشیدنی‌ها را دارند. مصرف زیاد نوشیدنی‌های حاوی قند توسط کودکان یا نوجوانان می‌تواند بر روی عادات غذایی و سلامت آنها تاثیر بگذارد.

جایگزین‌های قند

برخی نوشیدنی‌های انرژی‌زا از جایگزین‌های قند مانند اسپارتام، سوکرالوز یا استویا به عنوان شیرین‌کننده استفاده می‌کنند. اگر به طور مرتب از نوشیدنی‌های شیرین مصرف می‌کنید ممکن است متوجه شوید خوردن مواد غذایی سالم سخت‌تر شده است زیرا شما:

- خوردن غذاهای شیرین را ترجیح می‌دهید
- به جای آب و نوشیدنی‌های مغذی مانند شیر، نوشیدنی‌های انرژی‌زا را ترجیح می‌دهید

ویتامین‌ها و مواد معدنی

مقدار ویتامین‌ها و مواد معدنی در یک نوشیدنی انرژی‌زا برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر است. از نوشیدن بیش از مقدار تعیین شده بر روی برچسب محصول خودداری کنید.

مقدار ویتامین‌ها و مواد معدنی ممکن است بیش از مقدار ایمن برای کودکان و نوجوانان باشد. برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین A در بدن ذخیره و با گذشت زمان انباشته می‌شوند. داشتن مقادیر بالای برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به بدن آسیب برساند.

چه کسی باید از نوشیدنی‌های انرژی‌زا پرهیز کند؟

کودکان، نوجوانان، افراد باردار و شیرده یا افراد حساس به کافئین باید از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا پرهیز کنند. برچسب تمامی نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی هشدار برای این گروه‌های آسیب‌پذیر هستند.

کافئین و دیگر ترکیبات موجود در نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند با بسیاری از داروها تداخل دارویی داشته باشند. در صورت داشتن موارد زیر قبل از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا با دکتر داروساز یا ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود مشورت کنید:

- مصرف داروها یا مکمل‌ها
- بیماری

آیا ترکیب نوشیدنی‌های انرژی‌زا با الکل بی‌خطر است؟

خیر. کافئین به عنوان ماده محرک عمل می‌کند و تاثیرات الکل را پنهان می‌کند. این امر می‌تواند باعث شود افراد مقدار زیادی الکل بنوشند و در معرض ریسک بالای تصادفات رانندگی، خشونت و رفتارهای پر خطر مانند روابط جنسی غیر ایمن قرار بگیرند.

آیا نوشیدنی‌های ورزشی با نوشیدنی‌های انرژی‌زا تفاوت دارند؟

بله. نوشیدنی‌های ورزشی مانند Gatorade® و Powerade® به گونه‌ای طراحی شده‌اند که بدن را پس از ورزش‌های سنگین آبرسانی کنند. برخی نوشیدنی‌های ورزشی حاوی مقدار زیادی قند هستند. برخی دیگر حاوی جایگزین‌های قند هستند. آنها معمولاً کافئین ندارند.

نوشیدنی‌های ورزشی برای بسیاری از کودکان و نوجوانانی که از نظر فیزیکی فعال هستند لازم نیست. آب بهترین منبع آبرسانی به بدن است. در افرادی که درگیر فعالیت‌های سنگین و ادامه‌دار مانند تورنمنت هاکی هستند، مصرف نوشیدنی‌های ورزشی می‌تواند مفید باشند.

نوشیدنی‌های ورزشی به راحتی با نوشیدنی‌های انرژی‌زای کافئین‌دار اشتباه گرفته می‌شوند زیرا بسته‌بندی هر دو مشابه است. حتماً باید اطلاعات مندرج در برچسب را با دقت مطالعه کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر

سازمان بهداشت کانادا: نوشیدنی‌های محتوی قند

<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-water-your-drink-of-choice/sugary-drinks/>

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. برای

کسب اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا به نشانی www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با شماره

1-800-673-7111 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با شماره 1-800-673-7111 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.