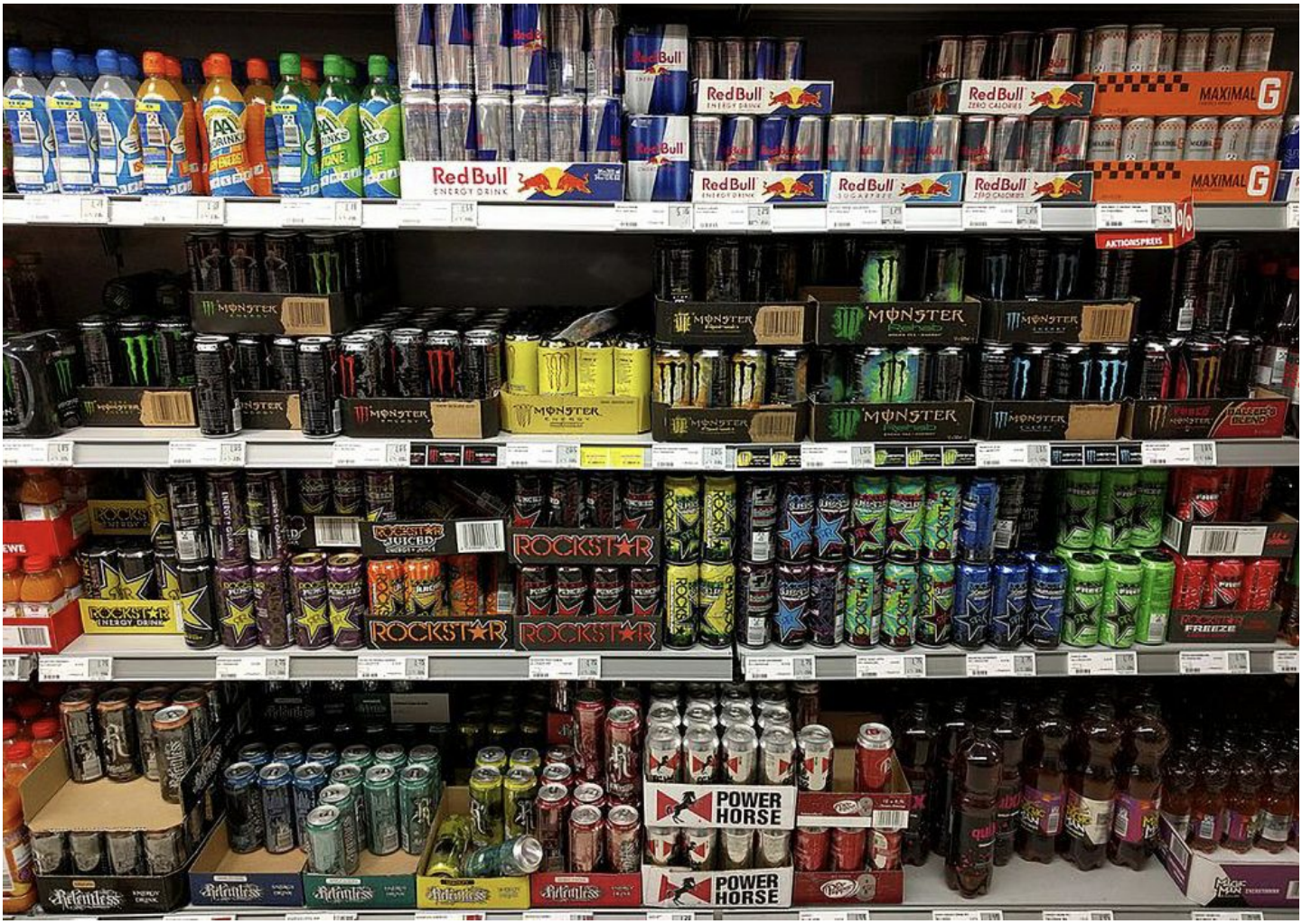
آیا نوشیدنی های انرژی زا سالم هستند؟



مطالعات جدید نشان می دهد که مصرف نوشیدنی های انرژی زا می تواند کیفیت خواب را کاهش داده و در دراز مدت تاثیرات نامطلوبی بر عملکرد مغز داشته باشد.

به گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، نوشیدنی های انرژی زا حاوی موادی مانند کافئین، قندهای افزوده شده و محرک های قانونی مانند گوارانا، تورین و ال کارنیتین هستند. این نوع نوشیدنی ها برای افزایش انرژی و توجه، عملکرد ذهنی و فیزیکی و حتی تامین برخی ویتامین ها و مواد معدنی استفاده می شوند.

به گفته متخصصان بعضی از افراد طعم نوشیدنی‌های انرژی‌زا را به قهوه ترجیح می‌دهند و احساس می‌کنند که این نوشیدنی انرژی سریعتر و بیشتری به بدن آن ها می‌دهد.

اخیرا مرکز ملی سلامت ایالات متحده، نوشیدنی های انرژی زا را محبوب ترین مکمل غذایی در کنار مولتی ویتامین ها برای نوجوانان و جوانان معرفی کرد.

این نوشیدنی‌ها به راحتی به دست می‌آیند و با آمار مصرف 30 تا 50 درصدی این نوشیدنی توسط نوجوانان، نوشیدنی‌های انرژی‌زا محبوبیت بیشتری پیدا کرده اند.

عوارض نوشیدنی های انرژی زا

گرچه بسیاری از مطالعات، اثرات مثبت نوشیدنی های انرژی زا را برای افزایش هوشیاری ذهنی، بهبود عملکرد مغز و افزایش تمرکز و زمان واکنش نشان داده اند، اما این نوشیدنی خطرات و عوارض جانبی منفی زیادی برای سلامتی دارد که بهتر است در مورد آن ها آگاه بود.

مطالعات نشان داده است که افرادی که نوشیدنی های انرژی زا را به منظور بهبود هوشیاری و عملکرد مغز مصرف می کنند، کیفیت خواب پایینی دارند که این مسئله می تواند در دراز مدت بر عملکرد مغز آن ها تأثیر بگذارد.

مصرف بیش از حد کافئین می تواند به علائم اختلالات اضطرابی، حملات پانیک و اختلالات خواب منجر شود یا آنها را بدتر کند. چنین حالتی می تواند منجر به افزایش بی قراری، تحریک پذیری، عصبی بودن و اختلال در الگوهای خواب شود.

نوشیدنی های انرژی زا حتی ممکن است به مشکلات قلبی دامن بزنند. یک بررسی نشان داد که یک نوع نوشیدنی انرژی‌زا در چندین مورد از مشکلات قلبی که نیاز به مراجعه به اورژانس داشتند، دخیل بود.

مسئله دیگر که منجر به نگرانی جامعه علمی می شود این است که نوشیدنی های انرژی زا چگونه بر فشار خون و ضربان قلب تأثیر می گذارند. در مطالعه‌ای بر روی 68 داوطلب سالم، محققان مشاهده کردند که کسانی که نوشیدنی‌های انرژی‌زا با 240 میلی‌گرم کافئین مصرف می‌کنند، فشار خون دیاستولیک در آن ها به‌طور قابل‌توجهی افزایش می یابد.

در مقادیر زیاد، هر محرکی می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم یا افزایش خطرناک فشار خون شود. خطر دیگر، خطر مربوط به مصرف مقادیر زیاد قند است که بسیاری از این نوشیدنی ها دارند.علاوه بر این،میزان کافئین این نوشیدنی ها به طرز وحشتناکی بالا است.

نوشیدنی های انرژی زا معمولا حاوی عصاره گیاهی به نام گوارانا هستند که به تنهایی حاوی مقدار زیادی کافئین است. اکثر تولید کنندگان نوشیدنی‌های انرژی‌زا، کافئین تأمین شده توسط گوارانا را برای محتوای کل کافئین آن در نظر نمی‌گیرند و کافئین بیشتری به نوشیدنی می افزایند.

علاوه بر کافئین، اکثر نوشیدنی های انرژی زا حاوی درصد زیادی قند نیز هستند. به عنوان مثال، یک قوطی 450 گرمی ردبول حاوی 50 گرم شکر است. یک قوطی 450 گرمی مانستر حاوی 54 گرم شکر است. انواع بدون قند نوشیدنی انرژی زا مانند سلسیوس وجود دارد، اما حاوی شیرین کننده های مصنوعی است که ممکن است باعث بروز مشکل دستگاه گوارش شود.

نوشیدن مقادیر زیاد قند می تواند باعث افزایش قند خون شود. با گذشت زمان، این مسئله می تواند منجر به استرس اکسیداتیو و التهاب شود که این دو عامل به بروز

رخی از بیماری های مزمن کمک می کنند.

آیا نوشیدنی های انرژی زا می توانند مفید باشند؟

رخی از نوشیدنی‌های انرژی‌زا نسبت به بقیه سالم تر هستند زیرا حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی، آمینو اسیدهای شاخه‌ای و اشکال طبیعی کافئین هستند.

لبته کلمه سالم را باید با احتیاط کامل در نظر گرفت. حتی نوشیدنی‌های انرژی‌زای سالم همچنان می‌توانند سرشار از کافئین باشند و از کافئین توصیه‌شده 400 میلی‌گرم در وز فراتر بروند.

متخصصان در این مورد خواندن برچسب های تغذیه، درک مواد مورد استفاده و مشورت با یک متخصص را برای تصمیم گیری آگاهانه توصیه می کنند. در واقع تعریف "سالم" بسته به ترجیحات شخصی و اهداف سلامتی می‌تواند متفاوت باشد.