کد خبر: ۴۷۹۰۵۹
شنبه ۱۲ فروردین ۱۴۰۲ ۱۵:۰۵

از عوارض نوشیدنی‌های انرژی‌زا چه می‌دانید؟

حتما شما هم شب‌های امتحان یا زمان‌هایی که احتیاج به انرژی بیشتری داشتید، اقدام به مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا کرده‌اید اما آیا از عوارض مصرف این نوشیدنی آگاهی دارید؟

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار بین جوانان و نوجوانان نوشیدنی‌های انرژی‌زا است که بهتر است اطلاعاتی در خصوص ترکیبات این نوشیدنی‌ها داشته باشید چرا که برای سلامتی خیلی مناسب نیستند.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای کسانی که در طول روز نیاز به انرژی بیشتری دارند، تبلیغ می‌شوند. اگرچه گاهی اوقات نوشیدنی‌های انرژی‌زا با نوشیدنی‌های ورزشی اشتباه گرفته می‌شود، اما نوشیدنی‌های انرژی‌زا محصولی کاملا متفاوت هستند. آنها برای افزایش سطح هوشیاری و انرژی به بازار عرضه می‌شوند و حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین و مقادیر فراوانی قند هستند.

بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی آب گازدار، حدود ۴۰ گرم قند (از ساکارز و گلوکز)، شیرین کننده‌های مصنوعی، حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین که این مقدار برابر با کافئین موجود در دو فنجان قهوه دم کرده است و مواد دیگری مانند ویتامین‌های گروه B و گیاهانی مانند جینسینگ و گوارانا به عنوان افزایش دهنده انرژی هستند.

تحقیقات نشان داده است که مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند بالا از هر نوعی می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و نقرس شود. به دلیل مقدار شکر و مواد محرک در نوشیدنی‌های انرژی‌زا این نگرانی وجود دارد که این نوشیدنی‌ها ممکن است برای نوجوانان و افرادی که شرایط سلامت خاصی دارند نه تنها مفید نباشد بلکه مضر هم باشد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، جوانان از بزرگترین مصرف‌کنندگان این نوشیدنی‌ها هستند. یک نوشیدنی انرژی‌زا ممکن است توسط نوجوانان یا دانشجویانی که در طول شب برای امتحانات بیدار می‌مانند، یا توسط یک ورزشکار جوان قبل از یک بازی مهم استفاده شود. در حالی که این نوشیدنی‌ها در کنار افزایش موقت انرژی اثرات سوئی بر بدن از قبیل افزایش استرس، ایجاد رفتارهای تهاجمی مانند دعوا، افزایش فشار خون، افزایش خطر چاقی و دیابت نوع ۲، کیفیت پایین خواب و تحریک معده دارند.