

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ Energy Drinks

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹਨ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ, ਸੁਆਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚੀਨੀ, ਨਕਲੀ ਮਿੱਠਾ, ਐਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪੀਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Health Canada (ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚਿਤਾਵਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
- ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਿਲਾਉ
- “ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ _ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੱਬੇ (cans)” ਨਾ ਪੀਓ। ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ “ਸ਼ਾਟ” (“shots”) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 60-90 ਮਿ.ਲਿ. ਪ੍ਰਤੀ ਡਰਿੰਕ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਆਮ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰੈੱਡ ਬੁੱਲ (Red Bull®)
- ਐਂਪ ਐਨਰਜੀ (Amp Energy®)
- ਰੌਕਸਟਾਰ ਐਨਰਜੀ (Rockstar Energy®)
- ਰੌਕਸਟਾਰ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ (Rockstar Energy Shot®)
- ਮੌਨਸਟਰ ਐਨਰਜੀ (Monster Energy®)

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਗੈਟੋਰੇਡ (Gatorade®) ਅਤੇ ਪਾਵਰੇਡ (Powerade®) ਜਿਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜੋ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾਪਣ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਫੀਨ

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚਲੀ ਕੈਫੀਨ ਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 1 ਕੱਪ ਕੋਫੀ (240 ਮਿ.ਲਿ.) ਤੋਂ ਲੈਕੇ 3 ਕੱਪ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਨੀ 1 ਵੇਖੋ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਡੱਬੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 2 ਡੱਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ	ਸਾਈਜ਼ (ਮਿ.ਲਿ.)	ਕੈਫੀਨ (ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ)	ਚੀਨੀ (ਗਰਾਮ)	ਕੈਲਰੀਜ਼ (ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀਜ਼/)
ਕੋਲਾ (cola)	355	36-46	40	143
ਕੋਫੀ (coffee)	240 355	119-181 177-268	0	2
ਰੈੱਡ ਬੁੱਲ (Red Bull)	355	113.6	39	156
ਮੌਨਸਟਰ ਐਨਰਜੀ (Monster Energy)	473	164	53	197
ਰੌਕਸਟਾਰ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ ਸ਼ਾਟ (Rockstar Energy Drink Shot)	75	200	-	-
ਨੋਸ (Nos)	650	343	74	296

ਸਾਰਨੀ 1 ਚੋਣਵੇਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੇਰਬਾ ਮੇਟ (yerba mate), ਗੁਆਰਨਾ (guarana) ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਜਿਹੇ ਤੱਤ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲੀ ਕੈਫੀਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 400 ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ (ਬੱਚੇ ਜਣਨਯੋਗ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 300 ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ) ਕੈਫੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਤਚੜਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਬਣਾਏਗੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਨੀਂਦਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਉਮਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ (teen age) ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਹੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਚੀਨੀ (sugar)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੀਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਪਾਏ ਹੋਏ ਤੱਤ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਐਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਟੌਰਾਈਨ (taurine)) ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਜਿਨਸੇਂਗ (ginseng) ਅਤੇ ਜਿੰਕੋ ਬਿਲੋਬਾ (ginko biloba) ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਦਾਹਵੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਹਵਿਆਂ ਦੀ ਸਚਾਈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

ਕੀ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਸਮੇਤ **ਸਾਰਿਆਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ** ਲਈ ਗਈ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 400 ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਮੁਤਾਬਕ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇੱਕਸਾਰ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਲੈਣ ਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੜ ਅਤੇ ਵਿਦਰੋਹੀ ਵਿਖਾ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਾਈਜ਼ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ।

ਕੀ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਕਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਅੱਜਕਲ, ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ “ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ” (“Natural Health Products” (NHPs)) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਪਰਖ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨੈਚੁਰਲ ਹੈੱਲਥ ਪਰਾਡਕਟ ਨੰਬਰ {Natural Health Product Number (NPN)} ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੇ ਵੀ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸ਼ਾਟਸ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ ਪਰਖੇ ਗਏ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਲੋਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ

ਮੁਤਾਬਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੇ ਤੱਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪਰਭਾਵ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਗਾੜ੍ਹੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸ਼ਾਟਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਆਮ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਿਲਾਉ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਕਤ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ
- ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਉਲਟ ਜਾਂ ਅਨਕਿਆਸੇ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੈਡਿਕੈਟ ਕੈਨੇਡਾ (MedEffect Canada) ਨੂੰ ਕਰੋ। ਰਿਐਕਸ਼ਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਕਾਇਦਗੀ, ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟ ਡਿਸਟਰਬੈਂਸ (electrolyte disturbances) ਬੇਚੈਣੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ, ਕੰਬਨੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ (ਬੇਚੈਣੀ ਅਤੇ ਚਲਣਾ)।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ :

- 811 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਦੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ, ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-eng.php
- ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/applications/licen-prod/lnhpd-bdpsnh-eng.php

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈੱਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।