

Thức Uống Năng Lượng Energy Drinks

Thức uống năng lượng là gì?

Thức uống năng lượng là thức uống có nhiều chất caffeine và mang nhiều nhãn hiệu, mùi vị và số lượng. Các loại thức uống này thường được quảng cáo là tăng cường năng lượng thể chất và tinh thần nhưng không đem lại được lợi ích gì đặc biệt cho sức khỏe. Thức uống năng lượng nói chung có các nguyên liệu khác gồm đường, chất ngọt nhân tạo, amino acids, các loại sinh tố và các loại dược thảo. Vào lúc này, loại thức uống này được bán trong hầu hết các tiệm, để bên cạnh các loại nước ngọt, nước trái cây và thức uống thể thao.

Health Canada (Bộ Y Tế Canada) đòi hỏi các loại thức uống năng lượng phải có ghi lời cảnh cáo sau trên nhãn.

- Có chất caffeine
- Trẻ em, phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ, hoặc những người dễ bị ảnh hưởng vì chất caffeine không nên dùng
- Không nên pha với rượu
- “Đừng uống nhiều hơn _ lon mỗi ngày.” Số lon thay đổi tùy theo sản phẩm

“Các lon nhỏ” thức uống năng lượng là một dạng cô đọng của thức uống năng lượng. Các loại thức uống này có nhiều chất caffeine trong một khẩu phần nhỏ hơn, 60-90mL.

Các hiệu thức uống năng lượng gồm:

- Red Bull®
- Amp Energy®
- Rockstar Energy®
- Rockstar Energy Shot®
- Monster Energy®

Thức uống năng lượng không phải cùng loại như thức uống thể thao như Gatorade® và Powerade® vì các loại thức uống thể thao không có chất caffeine và được pha chế nhằm tiếp nước lại cho cơ thể sau khi vận động quá nhiều.

Thức uống năng lượng khác như thế nào?

Caffeine

Thức uống năng lượng có nhiều chất caffeine hơn nước ngọt. Chất caffeine tạo ảnh hưởng kích thích trong thức uống năng lượng. Số lượng caffeine là từ số lượng trong 1 ly (240ml) cà phê cho đến số lượng trong 3 ly trở lên. Xem Bảng 1.

Thức uống năng lượng phải ghi lượng đề nghị trên nhãn mà thường là một đến hai lon mỗi ngày tùy theo cỡ và lượng chất caffeine.

Thức Uống	Cỡ (ml)	Caffeine (mg)	Đường (g)	Calories (kcal/)
Cola	355	36-46	40	143
Cà Phê	240 355	119-181 177-268	0	2
Red Bull	355	113.6	39	156
Monster Energy	473	164	53	197
Lon Nhỏ Thức Uống Năng Lượng Rockstar	75	200	-	-
Nos	650	343	74	296

Bảng 1 Số lượng chất caffeine và đường trong các loại thức uống ở trên

Một số thức uống năng lượng có nhiều caffeine hơn số lượng ghi trên nhãn. Các nguyên liệu như yerba mate, guarana và trà đen là những nguồn thiên nhiên có chất caffeine. Caffeine từ những nguồn này không phải lúc nào cũng được gồm vào số lượng ghi trên nhãn.

Bộ Y Tế Canada nói rằng người lớn khỏe mạnh có thể dùng đến 400mg caffeine mỗi ngày mà vẫn an toàn (300 mg cho phụ nữ trong tuổi sinh con). Uống nhiều caffeine hơn mức này có thể làm quý vị cảm thấy khó chịu và hồi hộp và có thể làm nhức đầu và mất ngủ.

Trẻ em không nên uống các loại thức uống năng lượng vì có nhiều caffeine vượt quá các mức giới hạn hàng ngày cho nhóm tuổi này. Thiếu niên nên giới hạn chất caffeine vì các tác dụng phụ.

Chương trình ăn uống lành mạnh cho trẻ em và thiếu niên không có chất caffeine.

Đường

Nhiều loại thức uống năng lượng có cùng lượng, hoặc nhiều hơn, đường và calories như nước ngọt. Đường cung cấp calories, nhưng không có chất bổ dưỡng. Nhiều đường có thể làm tăng cân nặng.

Các nguyên liệu khác thêm vào

Đa số các loại thức uống năng lượng có thêm các nguyên liệu khác, chẳng hạn như sinh tố B, amino acids (chẳng hạn như taurine) và dược thảo như sâm và ginko biloba. Có nhiều người cho rằng các nguyên liệu này có lợi ích sức

khỏe, nhưng không có đủ nghiên cứu để cho thấy những lời này là đúng.

Thức uống năng lượng có an toàn hay không?

Thức uống năng lượng có thể an toàn nếu người lớn khỏe mạnh uống một lượng không lên quá 400 mg caffeine mỗi ngày **từ tất cả các nguồn**, kể cả cà phê và trà. **Không** nên uống thức uống năng lượng với rượu. Khi pha thức uống năng lượng với rượu thì có thể che dấu ảnh hưởng của rượu, đưa đến việc lái xe khi say và các hành vi nhiều rủi ro khác. Bộ Y Tế Canada đã cho biết có các triệu chứng như buồn nôn, ói mửa và nhịp tim không đều khi uống quá nhiều thức uống năng lượng hoặc uống với rượu.

Thiếu niên dễ bị các tác dụng phụ hơn người lớn khi dùng nhiều caffeine và dùng caffeine cùng với rượu. Quảng cáo thức uống năng lượng thường nhắm vào thiếu niên và thanh niên. Người dùng thức uống năng lượng được miêu tả như cực đoan và nổi loạn, khuyến khích thiếu niên uống nhiều hơn khẩu phần đề nghị về thức uống năng lượng.

Có nên dùng thức uống năng lượng khi tập thể dục hay không?

Không. Nước lã và thức uống thể thao là tốt nhất để cơ thể có nước lại trong khi vận động cơ thể. Thức uống năng lượng thường được quảng cáo với các trò thể thao cùng cực nhưng không nên dùng thức uống này trong khi chơi thể thao.

Bộ Y Tế Canada kiểm soát thức uống năng lượng như thế nào?

Hiện nay, Bộ Y Tế Canada xếp loại thức uống năng lượng là “Các Sản Phẩm Sức Khỏe Thiên Nhiên” (“Natural Health Products”) (NHPs). Thức uống năng lượng nào đã được Bộ Y Tế Canada thẩm định thì có một Số Sản Phẩm Sức Khỏe Thiên Nhiên (Natural Health Product Number (NPN)) trên nhãn và được liệt kê trong Bộ Lưu Dữ Liệu Các Sản Phẩm Sức Khỏe Thiên Nhiên Có Giấy Phép (Licensed Natural Health Products Database). Đa số các loại thức uống năng lượng và lon nhỏ thức uống năng lượng chưa được Bộ Y Tế Canada thẩm định.

BC không hạn chế thức uống năng lượng. Tuy nhiên, Guidelines for Food and Beverage Sales (Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn về Bán Thức Ăn và Thức Uống) tại các trường ở BC không cho phép bán thức uống năng lượng ở trường vì có nhiều chất caffeine và đường trong loại thức uống này.

Nếu quý vị đang nghĩ đến chuyện dùng thức uống năng lượng, hãy nhớ:

- Trẻ em và phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ không nên uống thức uống năng lượng
- Thiếu niên dễ bị các tác dụng phụ hơn người lớn khi uống nhiều caffeine
- Lon nhỏ thức uống năng lượng có mức cô đọng của tất cả các nguyên liệu cao hơn và khẩu phần hoặc liều lượng ít hơn so với thức uống năng lượng với liều lượng toàn phần
- Dùng dùng nhiều hơn mức đề nghị về khẩu phần hoặc liều lượng ghi trên nhãn thức uống năng lượng
- Dùng pha thức uống năng lượng với rượu

- Dùng thức uống năng lượng khi tập thể dục hoặc chơi thể thao
- Hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi dùng thức uống năng lượng nếu quý vị có vấn đề về sức khỏe hoặc đang dùng thuốc hoặc thuốc bổ tăng cường nào khác
- Hãy trình báo bất cứ phản ứng tai hại hoặc bất ngờ nào khi dùng thức uống năng lượng cho bác sĩ của quý vị hoặc cho [MedEffect Canada](http://www.medeffectcanada.com). Các phản ứng có thể gồm: buồn nôn, ói mửa, nhịp tim bất thường, rối loạn điện phân, hồi hộp, lo âu, bồn chồn, không ngủ được, đau ruột bao tử, run rẩy và kích động vận động tâm lý (bồn chồn và đi đi lại lại)

Muốn biết thêm chi tiết:

- Hãy gọi số 811 để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng HealthLink BC.
- Safe Use of Energy Drinks (Sử Dụng Thức Uống Năng Lượng An Toàn), Bộ Y Tế Canada www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-eng.php
- Licensed Natural Health Products Database (Bộ Lưu Dữ Liệu Các Sản Phẩm Sức Khỏe Thiên Nhiên Có Giấy Phép) của Bộ Y Tế Canada. www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/applications/licen-prod/lnhpd-bdpsnh-eng.php

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.