

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ Energy Drinks

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹਨ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਚੌਕੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਭ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਭਾਂਡੀ ਮਾਰਕੇ (ਬਰੈਂਡ), ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਮਾਪ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਆਮ ਮਾਰਕਿਆਂ (ਬਰੈਂਡਾਂ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਰੈਡ ਬੁੱਲ® (Red Bull®), ਐਂਪ ਐਨਰਜੀ® (Amp Energy®), ਰੌਕਸਟਾਰ ਐਨਰਜੀ® (Rockstar Energy®) ਅਤੇ ਮੌਂਸਟਰ ਐਨਰਜੀ® (Monster Energy®)। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਕਸਰ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (sport drinks) ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੂਲ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਕ ਔਸ਼ਧੀ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੈਫੀਨ, ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ, ਮਿੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵੀ ਮਿਲਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਫੀਨ (Caffeine)

ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਸਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ (single-serve) ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ 180 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਕੈਫੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਕਾਫੀ ਦੇ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਵਿੱਚ 135 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਪਰੋਸਾਂ (Multi-serving) ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 180 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਇੰਨਾਂ ਅਧਿਕਤਮ ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਮੂਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਕੈਫੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯੇਰਬਾ ਮਾਟੇ (Yerba mate), ਗੁਆਰਾਨਾ (guarana) ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ

ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਸਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਦੂਸਰੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ਅਧਿਕ, ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਐਸਪਰਟੇਮ (aspartame) ਅਤੇ ਏਸੀਸਲਫੇਮ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (acesulfame potassium), ਮਿੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹੀ ਬਣਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਜਿਆਦਾਤਰ “ਡਾਇਟ” ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ

ਜੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਭਿੰਨ - ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ।

ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ

ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿੰਨਸੈਂਗ (ginseng), ਮਿਲਕ ਥਿਸਟਲ (milk thistle), ਗਿੰਕੋ ਬਾਇਲੋਬਾ (ginko biloba), ਮਿਲਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਮੂਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ। ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੇਬਲ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ:

- ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਕੁਲ ਮਾਤਰਾ।
- ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਜੋ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਲਰਜੀ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ।
- ਸਾਵਧਾਨੀ (ਚਿਤਾਵਨੀ) ਕਥਨ। ਇਹ ਲੇਬਲ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਸਾਫ ਛਪੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਲਈ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਅਸਾਨ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੇ 4 ਕਥਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- “ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਉੱਚਾ ਸ੍ਰੋਤ”
- “ਰੋਜ਼ (x) ਡੱਬੇ (ਬਿਓਆਂ)/ਸਰਵਿੰਗ(ਗਾਂ) ਤੋਂ ਵਧ ਉਪਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ” ਜਾਂ “ਵਰਤੋਂ: ਰੋਜ਼ ਅਧਿਕਤਮ (x) ਡੱਬੇ (ਬਿਓਆਂ)/ਸਰਵਿੰਗ(ਗਾਂ) (x)”
- “ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ”
- “ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ”

ਕੀ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਤੱਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਫੀਨ ਤੇ ਪਰਸਪਰ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਾਂ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ।

ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ ਫਾਰ ਫੂਡ ਐਂਡ ਬੇਵੇਰੇਜ ਸੇਲਜ਼ ਇੰਨ ਬੀ ਸੀ ਸਕੂਲਜ਼ (The Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools) ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਸੇਪਾਂ (ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/schools-and-communities ਤੇ ਫਾਰ ਸਕੂਲਜ਼ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਦੇਖੋ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ;
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ;
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਇਟਾਂ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ;
- ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ;
- ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ;
- ਕੰਬਣੀਆਂ; ਅਤੇ
- ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਹਿਲਕਦਮੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ (ਬੁਰੇ) ਜਾਂ ਅਕਲਪਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ ਐਫ ਆਈ ਏ) ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਕੀ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ

ਦੇ ਉਤੇਜਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰਕੇ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਉਪਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਵਰਗੇ ਅਨੁਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

“ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ” ਕੀ ਹਨ?

ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਐਨਰਜੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 90 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਤਰਲ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਸੰਘਣੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਨੈਚੁਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹਨ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟਾਂ ਲਈ 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਲਾਭ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਘਣੀ ਮਾਤਰਾ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਕੈਫੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਕੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (sport drinks) ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹਨ?

ਗੈਟੋਰੇਡ® (Gatorade®) ਅਤੇ ਪਾਵਰੇਡ® (Powerade®) ਵਰਗੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (sport drinks) ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵੀ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਹਾਕੀ, ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/prodnatur/caf-drink-boissons-eng.php ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।