

Nước Uống Tăng Lực Energy Drinks

Nước uống tăng lực là gì?

Nước uống tăng lực được quảng cáo là có thể làm tăng năng lượng của quý vị và làm cho quý vị cảm thấy tỉnh táo hơn. Tuy nhiên, chúng không cho bất cứ một điều lợi nào về sức khỏe và nên được dùng với sự thận trọng.

Nước uống tăng lực có nhiều thương hiệu, hương vị và cỡ khác nhau. Tên các loại nước uống tăng lực phổ biến bao gồm Red Bull®, Amp Energy®, Rockstar Energy® và Monster Energy®. Nước uống tăng lực thường được bán trong tiệm để gần chỗ các loại nước uống có đường như nước ngọt có ga, nước uống có tăng cường thêm sinh tố và nước uống của người chơi thể thao.

Các thành phần nguyên liệu nào có trong nước uống tăng lực?

Nước uống tăng lực là các loại nước giải khát có chất kích thích, thường là chất caffeine, được cho thêm vào trong chúng. Đường, các chất thay thế cho đường, sinh tố, khoáng chất, các axit amin (amino acid), và dược thảo cũng có thể được cho thêm vào.

Caffeine

Số lượng caffeine trong nước tăng lực được liệt kê trên nhãn. Có thể có tới 180 mg caffeine trong một lon nước uống tăng lực chỉ để uống một lần duy nhất. Để so sánh, 1 tách cà phê (250 mL) có 135 mg chất caffeine. Loại chai để uống nhiều lần không thể có hơn 180 mg chất caffeine trong 500 mL.

Các mức tối đa chất caffeine bắt buộc phải bao gồm chất caffeine từ tất cả các thành phần nguyên liệu. Lá yerba mate, hạt guarana và trà đen là các nguồn caffeine tự nhiên có thể có trong nước uống tăng lực.

Đường và các chất thay thế cho đường

Số lượng đường trong một chai nước uống tăng lực được liệt kê trên nhãn. Số lượng đường có thể cao bằng, hoặc thường cao hơn, số lượng có trong các loại nước uống có đường khác. Số calo dư thừa từ nước ngọt có thể làm tăng cân. Thay vì đường, một số loại nước uống tăng lực được làm ngọt với chất aspartame và acesulfame potassium, cùng các loại đường hóa học được dùng trong hầu hết các loại nước giải khát dành cho “người ăn kiêng (diet)”.

Sinh tố, khoáng chất và các axit amin (amino acid)

Nếu một nước uống tăng lực có chứa sinh tố, khoáng chất, và/hoặc các axit amin, các thứ này được liệt kê trên nhãn.

Số lượng thay đổi tùy theo sản phẩm. Bộ Y Tế Canada quản lý các số lượng này để bảo đảm chúng nằm trong các định mức an toàn dành cho những người lớn khỏe mạnh.

Dược thảo

Một số nước tăng lực có dược thảo được cho thêm vào trong chúng chẳng hạn như sâm nhung, nhựa cây kế (milk thistle), bạch quả (ginkgo biloba). Khi một nước uống tăng lực được đệ trình xin chấp thuận, Bộ Y Tế Canada duyệt lại các thành phần nguyên liệu của chúng nhằm bảo đảm số lượng nằm ở các mức an toàn dành cho những người lớn khỏe mạnh. Các dược thảo được liệt kê trên nhãn của chai nước uống tăng lực.

Nước uống tăng lực được quản lý như thế nào?

Bộ Y Tế Canada quản lý chất lượng và sự an toàn của các loại nước uống tăng lực theo các quy định dành cho sản phẩm thức ăn.

Bộ Y Tế Canada quy định nhãn bao bì của tất cả các loại nước tăng lực phải có thông tin cụ thể:

- Tổng số lượng chất caffeine từ tất cả các nguồn.
- Bảng liệt kê Số Liệu Dinh Dưỡng cho biết số calo và các dưỡng chất khác có trong nước uống.
- Bất cứ các chất nào có thể gây dị ứng phải được ghi rõ.
- Các câu khuyến cáo (cảnh báo). Các câu này phải được in một cách rõ ràng ở nhãn để cho người tiêu thụ nhìn thấy.

Có 4 câu khuyến cáo được yêu cầu phải ghi trên nhãn các loại nước uống tăng lực là:

- “Có nhiều chất caffeine”
- “Không được uống hơn (x) chai/phần nước tăng lực mỗi ngày” hoặc “Tối đa mỗi ngày chỉ uống: (x) chai/phần nước tăng lực”
- “Trẻ em, phụ nữ có thai và đang cho con bú sữa mẹ, và những người nhạy cảm với chất caffeine thì không nên uống”
- “Không được uống chung với rượu”

Nước uống tăng lực có an toàn hay không?

Nước uống tăng lực nói chung an toàn cho người lớn khi dùng đúng theo các chỉ dẫn ghi trên nhãn. Hầu hết những người lớn khỏe mạnh có thể dùng cho tới 400 mg chất caffeine mỗi ngày. Tuy nhiên, một số người đặc biệt nhạy

cảm với các hậu quả của chất caffeine hoặc có thể đang dùng một số các loại thuốc có phản ứng với chất caffeine. Bộ Y Tế Canada khuyên phụ nữ có thai, đang cho con bú sữa mẹ, hoặc có thể có thai nên tránh uống nước tăng lực vì các nguy cơ có thể có cho sức khỏe do mức caffeine cao và vì có thêm các sinh tố, khoáng chất, axit amin và dược thảo.

Trẻ em và thanh thiếu niên không nên uống nước tăng lực do có nhiều chất caffeine và các thành phần khác trong đó.

Các Hướng dẫn về việc Bán Thực Phẩm và Nước Giải Khát tại Các Trường Học của BC không cho phép bán nước uống tăng lực do có nhiều chất caffeine và lượng đường cao. Để biết thêm thông tin về các hướng dẫn, xin xem phần Các Trường Học và Cộng Đồng tại trang mạng www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/schools-and-communities.

Các phản ứng có thể có với nước uống tăng lực là gì?

Nước uống tăng lực có thể gây nhiều phản ứng phụ. Các phản ứng sau đây đã được báo cáo:

- buồn nôn, ói mửa, và/hoặc rối loạn bao tử;
- tim đập nhanh hoặc nhịp tim bất thường;
- rối loạn chất điện giải;
- tinh thần căng thẳng, dễ cáu kỉnh và/hoặc lo âu;
- mất ngủ;
- rung rẩy tay chân; và
- bồn chồn và/hoặc đứng ngồi không yên.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi uống bất cứ thứ nước uống tăng lực nào nếu quý vị có một vấn đề về sức khỏe hoặc đang dùng thuốc trị bệnh hoặc các thứ thuốc bổ sung khác.

Báo cáo bất cứ các phản ứng bất lợi (xấu) nào hoặc không ngờ trước do dùng nước uống tăng lực cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc cho cơ quan Kiểm tra Thực phẩm của Canada (Canadian Food Inspection Agency, viết tắt CFIA).

Nước uống tăng lực có thể pha chung với rượu hay không?

Pha chung nước uống tăng lực với rượu là điều không nên. Do các hậu quả kích thích của chất caffeine có trong nước tăng lực, người ta có thể không cảm thấy các hậu quả gây say của rượu. Nghiên cứu cho thấy những người pha nước uống tăng lực chung với rượu thì uống nhiều rượu hơn. Họ cũng có nhiều nguy cơ dễ bị tai nạn xe hơi hơn, hành động bạo lực, và có các hành vi liều lĩnh chẳng hạn như làm tình không an toàn.

“Nước uống tăng lực mạnh (energy shots)”?

Nước uống tăng lực mạnh thì khác hơn nước uống tăng lực loại thường. Chúng là nước uống có liều caffeine đậm đặc được bán với số lượng nhỏ, không hơn 90mL tại Canada.

Bộ Y Tế Canada xếp hạng nước uống tăng lực mạnh theo diện Sản Phẩm Sức Khỏe Thiên Nhiên, vì vậy, chúng có các quy định và yêu cầu nhãn bao bì khác hơn so với các loại nước uống tăng lực. Bộ Y Tế Canada định mức giới hạn chất caffeine là 200mg cho các loại nước uống tăng lực mạnh.

Hãy cẩn thận khi dùng các thứ sản phẩm này. Chúng không cho bất cứ điều lợi gì cho sức khỏe, và cỡ chai nhỏ với liều caffeine đậm đặc khiến ta dễ tiêu thụ nhiều hơn mức giới hạn 400mg chất caffeine hàng ngày. Trẻ em, phụ nữ có thai và những người khác nhạy cảm với chất caffeine không nên uống các loại nước tăng lực mạnh.

Nước uống thể thao khác với nước uống tăng lực như thế nào?

Các nước uống dành cho người chơi thể thao, như Gatorade® và Powerade®, chứa những dưỡng chất cụ thể để phục hồi sự mất nước của cơ thể sau khi chơi thể thao cao độ. Các loại và số lượng các dưỡng chất được cho thêm vào trong các thứ nước uống này cũng được quản lý bởi Bộ Y Tế Canada.

Nói chung, nước lạnh là sự chọn lựa tốt nhất khi hoạt động thể lực kéo dài hơn một tiếng đồng hồ. Với các hoạt động dai sức hoặc có cường độ mạnh kéo dài lâu hơn một tiếng, như chạy bộ hoặc chơi băng cầu (hockey) thì nước uống thể thao có thể có lợi.

Nước uống tăng lực không nên được dùng để uống thay cho các loại nước uống thể thao.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về các loại nước uống tăng lực có caffeine, hãy truy cập trang mạng của Bộ Y Tế Canada tại www.hc-sc.gc.ca/fn-an/prodnatur/caf-drink-boissons-eng.php.

Để biết thêm thông tin về vấn đề dinh dưỡng, xin gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.