

مشروبات الطاقة المحتوية على الكافيين Caffeinated Energy Drinks

الاحتياطات الخاصة بمشروبات الطاقة على جرعات الطاقة.

يمكن لغالبية البالغين الأصحاء تناول ما يصل إلى 400 ملغ من الكافيين في اليوم. الحد الأقصى الذي يمكن للأطفال والشباب استهلاكه بأمان أقل بكثير ويعتمد على وزن الجسم. غالباً ما تتجاوز كمية الكافيين الموجودة في عبوة واحدة من مشروب الطاقة أو جرعة الطاقة هذه الكمية الآمنة. يمكن للكمية الزائدة من الكافيين أن:

- تسبب اضطراباً في النوم وتؤثر على الصحة النفسية والجسدية
- تسبب زيادة في معدل ضربات القلب وضغط الدم
- تؤدي إلى القلق ومشاكل في الجهاز الهضمي والجفاف

يمكن لشرب كميات كافية من الماء والنوم بشكل كافٍ وتناول الوجبات العادية والخفيفة بانتظام، أن يساعد في زيادة الطاقة دون الاعتماد على الكافيين.

السكر

يمكن لكميات السكر في مشروبات الطاقة أن تكون مماثلة أو أكبر من كمية السكر في المشروبات السكرية الأخرى مثل المرطبات. يحتوي الكثير من مشروبات الطاقة على 10 إلى 15 ملعقة صغيرة (40 إلى 60 غرام) من السكر في العبوة. تحقق من اللصاقة لمعرفة كمية السكر التي يحتويها المنتج.

المشروبات السكرية هي المصدر الأساسي للسكر في الحمية المعتادة في كندا. الأطفال والشباب هم المستهلكون الأكبر يومياً لهذه المشروبات. استهلاك كميات كبيرة من المشروبات السكرية لدى الأطفال والمراهقين يمكن أن يؤثر على عادات أكلهم وصحتهم في المستقبل.

بدائل السكر

تستخدم بعض مشروبات الطاقة بدائل السكر، مثل الأسبارتام أو السكرالوز أو الستيفيا كمحليات. إن كنت تشرب مشروبات حلوة بانتظام، قد تجد صعوبة في تناول الطعام بشكل صحي لأنك:

يُعلن عن مشروبات الطاقة المحتوية على الكافيين (مشروبات الطاقة) بأنها قادرة على زيادة طاقتك وشعورك باليقظة. من العلامات التجارية الشائعة ريد بول Red Bull وروكستار انرجي Rockstar Energy®.

الأطفال والمراهقون هم أكثر المستهلكين لمشروبات الطاقة، رغم التحذيرات على اللصاقة والتوجيهات من الجمعية الكندية لطب الأطفال بعدم استهلاكهم لها. يجب على الأهالي ومقدمي الرعاية أن يدركوا المخاطر والآثار الجانبية.

إن اخترت استهلاك مشروبات الطاقة، استخدمها بحذر. اقرأ اللصاقة لمعرفة محتوياتها من الكافيين. تقيد بالتحذيرات وحدود الاستهلاك.

ما هي مكونات مشروبات الطاقة؟

تحتوي مشروبات الطاقة على الكافيين والسكر أو بدائل السكر والمنكهات وغالباً على مزيج من الفيتامينات والمعادن. تُضاف أحياناً الأعشاب ومواد أخرى. تُنتج بنكهات مختلفة مثل شراب الفواكه والفراولة والتوت البري.

تحدد وزارة الصحة الكندية أنواع وكميات العديد من هذه المكونات من خلال قوانين الأغذية المكتملة. حيث تكون الكميات ضمن المستويات الآمنة عند استخدامها وفقاً للتوجيهات المذكورة على اللصاقة.

الكافيين

تُذكر كمية الكافيين الكلية في مشروب الطاقة على اللصاقة. تُحسب جميع مصادر الكافيين، الاصطناعية والطبيعية، في الكمية الكلية. من الأمثلة على الموارد الطبيعية للكافيين عشبة المتة والغوارانا والشاي الأسود. تسمح وزارة الصحة الكندية بما يصل إلى 180 ملغ من الكافيين لكل عبوة.

تختلف جرعات الطاقة عن مشروبات الطاقة. فهي مصادر مركزة للكافيين في عبوات صغيرة، لا تتجاوز عادة حجم 90 ملل. يمكن لجرعات الطاقة أن تحتوي على ما يصل إلى 200 ملغ من الكافيين لكل عبوة. تنطبق نفس

هل تختلف المشروبات الرياضية عن مشروبات الطاقة؟

نعم. المشروبات الرياضية، مثل غاتوريد® Gatorade و باويريد® Powerade، مصممة لإعادة ترطيب الجسم بعد التمرين المكثف. تحتوي بعض المشروبات الرياضية على كميات كبيرة من السكر. يحتوي بعضها الآخر على بدائل السكر. عادة لا تحتوي على الكافيين.

لا يحتاج معظم الأطفال والمراهقين النشطين جسدياً للمشروبات الرياضية. الماء هو المصدر الأفضل للترطيب. بالنسبة لمن يمارسون أنشطة مطولة وشديدة، مثل بطولات الهوكي، قد تكون المشروبات الرياضية مفيدة.

قد تختلط الأمور بسهولة بين المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة المحتوية على الكافيين لأن العبوات متشابهة. تأكد من قراءة الملصق بتمعن.

لمزيد من المعلومات

وزارة الصحة الكندية: المشروبات السكرية

<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-water-your-drink-of-choice/sugary-drinks>

- تميل لتفضيل الأطعمة الحلوة
- تختار مشروبات الطاقة بدلاً من الماء والمشروبات المغذية مثل الحليب

الفيتامينات والمعادن

كمية الفيتامينات والمعادن في عبوة واحدة من مشروب الطاقة آمنة لمعظم البالغين الأصحاء. تجنب شرب أكثر من الكمية الموصى بها على اللصاقة.

قد تتجاوز كمية الفيتامينات والمعادن ما هو آمن بالنسبة للأطفال والمراهقين. تُخزن بعض الفيتامينات، مثل فيتامين أ، في الجسم وتتراكم مع مرور الوقت. يمكن لوجود كميات كبيرة من بعض الفيتامينات والمعادن أن يضر بالصحة.

من عليه تجنب تناول مشروبات الطاقة؟

على الأطفال والمراهقين والحوامل والمرضعات ومن لديهم حساسية تجاه الكافيين تجنب تناول مشروبات الطاقة. يوجد على لصاقات مشروبات الطاقة تحذير لهذه المجموعات الضعيفة.

يمكن للكافيين والمكونات الأخرى في مشروبات الطاقة أن تتفاعل مع كثير من الأدوية. تحدّث إلى صيدلي أو مقدم الرعاية الصحية المتابع لك قبل استخدامك لمشروبات الطاقة إن كنت:

- تأخذ أدوية أو مكملات غذائية
- تعاني من حالة صحية

هل من الآمن مزج مشروبات الطاقة مع الكحول؟

لا. يعمل الكافيين كمنشط ويغطي آثار الكحول. يمكن لذلك أن يؤدي إلى شرب الأشخاص للكحول بكميات أكبر، مما يزيد خطر تعرضهم لحوادث السيارات والعنف والتصرفات الخطرة مثل ممارسة الجنس غير الآمن.