

نوشیدنی های انرژی زای کافئین دار Caffeinated Energy Drinks

قند و جایگزین های قند

مقدار قند موجود در یک نوشیدنی انرژی زای روی برچسب آن درج شده است. مقدار قند اغلب به اندازه قند سایر نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه ها است. کالری بیش از حد از نوشیدنی های شیرین می تواند منجر به افزایش وزن شود. جدول اطلاعات تغذیه ای را بررسی کنید تا ببینید محصول حاوی چه مقدار قند است.

برخی از نوشیدنی های انرژی زای به جای قند با اسپارتام، آسه سولفام پتاسیم، استویول و سوکرالوز شیرین می شوند. اینها همان جایگزین های قند هستند که در نوشیدنی های بدون قند یا "رژیمی" استفاده می شوند.

ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه

ویتامین ها، مواد معدنی و/یا اسیدهای آمینه اضافه شده مانند تائورین روی برچسب ذکر می شوند. مقادیر باید کمتر از حد تعیین شده توسط سازمان بهداشت کانادا باشند.

مواد گیاهی

برخی از نوشیدنی های انرژی زای دارای مواد گیاهی مانند جینسینگ، خار مریم و گینکو بیلوبا هستند. فقط مواد گیاهی که در غذاها مجاز هستند را می توان اضافه کرد. نام مواد گیاهی روی برچسب نوشیدنی انرژی زای درج می شود.

آیا نوشیدنی های انرژی زای بی خطر هستند؟

نوشیدنی های انرژی زای معمولاً زمانی که مصرف آنها از حداکثر مقدار روزانه روی برچسب تجاوز نکند برای بزرگسالان بی خطر هستند. اکثر بزرگسالان سالم می توانند تا 400 میلی گرم کافئین در روز مصرف کنند. با این حال، برخی از افراد به اثرات کافئین بسیار حساس هستند. برخی از افراد از داروهای خاصی استفاده می کنند که با کافئین یا مواد دیگر تداخل دارند. قبل از استفاده از نوشیدنی های انرژی زای در صورت داشتن یک عارضه سلامتی یا مصرف دارو یا سایر مکمل ها، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید.

کودکان، نوجوانان، زنان باردار یا شیرده و افرادی که به کافئین حساس هستند به دلیل خطرات بالقوه سلامتی ناشی از سطوح بالای کافئین و ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه

نوشیدنی های انرژی زای کافئین دار چه هستند؟

نوشیدنی های انرژی زای کافئین دار (نوشیدنی های انرژی زای) به عنوان نوشیدنی هایی که می توانند انرژی شما را افزایش داده و احساس هوشیاری بیشتری را در شما ایجاد کنند تبلیغ می شوند. طبق دستورالعمل روی برچسب آنها را با احتیاط مصرف کنید.

مارک ها، طعم ها و اندازه های بسیاری از نوشیدنی های انرژی زای وجود دارد. نام های تجاری رایج شامل Red Bull® و Rockstar Energy® می باشد. نوشیدنی های انرژی زای اغلب در فروشگاه ها در کنار سایر نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، آب های غنی شده با ویتامین و نوشیدنی های ورزشی فروخته می شوند.

ترکیبات نوشیدنی های انرژی زای چه چیزهایی هستند؟

نوشیدنی های انرژی زای حاوی کافئین محرک هستند. قند، جایگزین های قند، ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و مواد گیاهی نیز ممکن است اضافه شوند.

سازمان بهداشت کانادا انواع و مقادیر بسیاری از این مواد را محدود می کند تا هنگام مصرف بر اساس دستورالعمل های روی برچسب برای بزرگسالان در سطح ایمن بمانند. سازمان بهداشت کانادا کیفیت و ایمنی نوشیدنی های انرژی زای را بر اساس مقررات مربوط به محصولات غذایی تحت نظارت خود دارد.

کافئین

مقدار کافئین موجود در یک نوشیدنی انرژی زای روی برچسب آن درج شده است. در یک ظرف یک نفره حداکثر تا 180 میلی گرم کافئین می تواند وجود داشته باشد. ظروف چند نفره نمی توانند بیش از 180 میلی گرم کافئین در 500 میلی لیتر (2 فنجان) داشته باشند. در مقایسه، 1 فنجان قهوه دم کرده (250 میلی لیتر) تقریباً 135 میلی گرم کافئین دارد.

محتوای کافئین شامل تمام منابع کافئین موجود در محصول است. بریا ماته، گوارانا و چای سیاه منابع طبیعی کافئین هستند که ممکن است در نوشیدنی های انرژی زای وجود داشته باشند.

و مواد گیاهی افزوده شده باید از نوشیدنی های انرژی زا اجتناب کنند.

الزامات برچسب گذاری متفاوتی نسبت به نوشیدنی های انرژی زا هستند. شات های انرژی به 200 میلی گرم کافئین در هر ظرف محدود می شوند.

آیا نوشیدنی های انرژی زا در مدارس قابل فروش هستند؟

دستورالعمل فروش مواد غذایی و نوشیدنی در مدارس بریتیش کلمبیا، به دلیل محتوای بالای کافئین و قند فروش نوشیدنی های انرژی زا را مجاز نمی داند. برای اطلاعات بیشتر در مورد دستورالعمل ها، به مطلب مدارس و جوامع محلی در آدرس www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc مراجعه کنید.

طبق دستورالعمل روی برچسب شات های انرژی را با احتیاط مصرف کنید. آنها حاوی مقدار زیادی کافئین در یک ظرف کوچک هستند. این امر مصرف بیش از حد مجاز روزانه 400 میلی گرم کافئین را آسان می کند. شات های انرژی را با الکل مخلوط نکنید.

کودکان، نوجوانان، زنان باردار یا شیرده و سایر افرادی که به کافئین حساس هستند نباید از شات های انرژی استفاده کنند.

آیا نوشیدنی های ورزشی با نوشیدنی های انرژی زا تفاوت دارند؟

بله. نوشیدنی های ورزشی، مانند Gatorade® و Powerade®، برای آبرسانی مجدد به بدن پس از ورزش سخت طراحی شده اند. آنها معمولاً کافئین ندارند.

به طور کلی، زمانی که فعالیت بدنی کمتر از یک ساعت طول بکشد، آب بهترین انتخاب است. برای فعالیت های استقامتی یا با شدت بالا که بیش از یک ساعت طول می کشند، مانند دویدن یا هاکی، یک نوشیدنی ورزشی می تواند مفید باشد.

نوشیدنی های انرژی زا نباید جایگزین نوشیدنی های ورزشی شوند.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر در مورد نوشیدنی های انرژی زا کافئین دار به آدرس www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کافئین موجود در مواد غذایی به سازمان بهداشت کانادا، به آدرس زیر مراجعه کنید

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.

واکنش های احتمالی به نوشیدنی های انرژی زا چه هستند؟

نوشیدنی های انرژی زا می توانند عوارض جانبی زیادی داشته باشند، به خصوص زمانی که در مقادیر زیاد مصرف شوند. برخی از واکنش های گزارش شده عبارتند از:

- سردرد
- حالت تهوع، استفراغ و/یا ناراحتی معده
- ضربان سریع یا نامنظم قلب
- بهم خوردن تعادل الکتروولیت های بدن
- عصبی بودن، تحریک پذیری و/یا اضطراب
- بی خوابی (ناتوانی در خوابیدن)
- لرزش یا تشنج

هرگونه واکنش نامطلوب (بد) یا غیرمنتظره ناشی از استفاده از نوشیدنی های انرژی زا را به ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود، آژانس بازرسی مواد غذایی کانادا (CFIA) و سازنده نوشیدنی انرژی زا گزارش دهید.

آیا می توان نوشیدنی های انرژی زا را با الکل مخلوط کرد؟

نوشیدنی های انرژی زا را با الکل مخلوط نکنید. کافئین حس کردن اثرات الکل را دشوارتر می کند. افرادی که نوشیدنی های انرژی زا و الکل را با هم مخلوط می کنند، احتمال بیشتری دارد که الکل بیشتری بنوشند. آنها همچنین در معرض خطر بیشتری برای تصادفات رانندگی، خشونت و رفتارهای پرخطر مانند رابطه جنسی غیر ایمن هستند.

"شات های انرژی" چه هستند؟

شات های انرژی زا با نوشابه های انرژی زا تفاوت دارند. آنها منبع غلیظ شده ای از کافئین هستند که در ظرف کوچکی با حجم کمتر از 90 میلی لیتر فروخته می شوند.

سازمان بهداشت کانادا شات های انرژی را در رده محصولات بهداشتی طبیعی طبقه بندی می کند. آنها دارای مقررات و