

## ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ

### Caffeinated Energy Drinks

#### ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ ਕੀ ਹਨ?

ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ (ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌਕੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਾਂਡ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਹਨ। ਆਮ ਮਾਰਕਿੰਗ (ਬਰੈਂਡਾਂ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਰੈਡ ਬੁੱਲ® (Red Bull®), ਅਤੇ ਰੌਕਸਟਾਰ ਐਨਰਜੀ® (Rockstar Energy®)। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ 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 (ਸਪੋਰਟ ਦਰਨਿਕਸ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਕ ਔਸ਼ਧੀ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ, ਮਿੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵੀ ਮਿਲਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਕੈਫੀਨ

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

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

#### ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ

ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਸਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਡਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ੱਕਰ ਹੈ।

ਚੀਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੁਝ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਐਸਪਾਰਟੇਮ, ਐਸੀਸਲਫੇਮ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸਟੀਵੀਓਲ ਅਤੇ ਸੁਕਰਲੋਜ਼ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਦਲ ਹਨ ਜੋ ਸੁਗਰ-ਮੁਕਤ ਜਾਂ "ਡਾਈਟ" ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ

ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਜਿਵੇਂ ਟੌਰੀਨ, ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ

ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿੰਨਸੈਂਗ (ginseng), ਮਿਲਕ ਥਿਸਲ (milk thistle), ਗਿੰਕੋ ਬਿਲੋਬਾ (ginkgo biloba), ਮਿਲਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਉਹ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਕੀ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸੇਵਨ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਤੱਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਫੀਨ ਤੇ ਪਰਸਪਰ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਵੇਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਬੀਸੀ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc) 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇਖੋ।

## ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿਰਦਰਦ
- 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 ਜਾਂ ਦੌਰੇ

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ (ਬੁਰੇ) ਜਾਂ ਅਕਲਪਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ ਐਫ ਆਈ ਏ) ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨੂੰ ਕਰੋ।

## ਕੀ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਕੈਫੀਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਵਰਗੇ ਅਨੁਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## “ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ” ਕੀ ਹਨ?

ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ 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 ਡਰਿੰਕਸ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹਨ। ਹੈਲਥ

ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟਾਂ ਲਈ 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟਸ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋ ਕੈਫੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

## ਕੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕਸ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹਨ?

ਹਾਂ। ਗੈਟੋਰੇਡ® (Gatorade®) ਅਤੇ ਪਾਵਰਏਡ® (Powerade®) ਵਰਗੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ (sport drinks) ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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 ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html) 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਜਾਓ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ [www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html) 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://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।