

## Đồ uống Tăng lực có Caffeine Caffeinated Energy Drinks

### Đồ uống tăng lực có caffeine là gì?

Đồ uống tăng lực có caffeine (đồ uống tăng lực) được quảng cáo là có thể tăng cường năng lượng và giúp bạn cảm thấy tỉnh táo hơn. Hãy sử dụng chúng một cách thận trọng, theo hướng dẫn trên nhãn.

Đồ uống tăng lực có rất nhiều nhãn hiệu, hương vị và kích cỡ. Những thương hiệu phổ biến bao gồm Red Bull® và Rockstar Energy®. Đồ uống tăng lực thường được bán ở các cửa hàng gần các loại đồ uống có đường khác như nước ngọt, nước tăng cường vitamin và đồ uống thể thao.

### Đồ uống tăng lực có những nguyên liệu gì?

Đồ uống tăng lực có chứa chất kích thích caffeine. Đường, chất thay thế đường, vitamin, khoáng chất, axit amin và thảo mộc cũng có thể được thêm vào.

Bộ Y tế Canada giới hạn các loại và số lượng của nhiều nguyên liệu này ở mức an toàn cho người trưởng thành khi sử dụng theo hướng dẫn trên nhãn. Bộ Y tế Canada quản lý chất lượng và độ an toàn của đồ uống tăng lực theo quy định đối với các sản phẩm thực phẩm.

### Caffeine

Lượng caffeine trong một đồ uống tăng lực được ghi trên nhãn. Trong một lon để uống một lần có thể chứa tới 180 mg caffeine. Những lon để uống nhiều lần không được có nhiều hơn 180 mg caffeine trong 500 mL (2 chén). Để so sánh, 1 tách cà phê đã pha (250 mL) có khoảng 135 mg caffeine.

Hàm lượng caffeine bao gồm tất cả các nguồn caffeine trong sản phẩm. Yerba mate, guarana và trà đen là những nguồn caffeine tự nhiên có thể có trong đồ uống tăng lực.

### Đường và các chất thay thế đường

Lượng đường trong đồ uống tăng lực được ghi trên nhãn. Lượng đường thường ở mức cao tương đương với hàm lượng trong các đồ uống có đường khác như nước ngọt. Lượng calo dư thừa từ đồ uống có đường có thể dẫn đến tăng cân. Kiểm tra bảng thành phần dinh dưỡng để xem sản phẩm chứa bao nhiêu đường.

Thay vì đường, một số loại nước tăng lực được làm ngọt bằng aspartame, acesulfame potassium, steviols và

sucralose. Đây cũng là những chất thay thế đường được sử dụng trong đồ uống không đường hoặc đồ uống “ăn kiêng”.

### Vitamin, khoáng chất và axit amin

Các vitamin, khoáng chất và/hoặc axit amin như taurine được thêm vào thì được ghi trên nhãn. Hàm lượng phải dưới những mức giới hạn do Bộ Y tế Canada quy định.

### Các loại thảo mộc

Một số loại nước tăng lực có thêm các loại thảo mộc như nhân sâm, cây diếp gai (milk thistle) và bạch quả (ginkgo biloba). Chỉ những loại thảo mộc được phép dùng trong thực phẩm mới được thêm vào. Các loại thảo mộc được liệt kê trên nhãn của đồ uống tăng lực.

### Đồ uống tăng lực có an toàn không?

Nhìn chung, đồ uống tăng lực an toàn cho người trưởng thành khi lượng tiêu thụ không vượt quá lượng tối đa tính theo ngày được ghi trên nhãn. Hầu hết người trưởng thành khỏe mạnh có thể nạp tối đa 400 mg caffeine mỗi ngày. Tuy nhiên, một số người rất nhạy cảm với những tác động của caffeine. Một số người dùng một số loại thuốc nhất định mà có tương tác với caffeine hoặc các nguyên liệu khác. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi sử dụng đồ uống tăng lực nếu bạn có một tình trạng sức khỏe hoặc đang dùng thuốc hoặc các chế phẩm khác.

Trẻ em, thanh thiếu niên, phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú và những người nhạy cảm với caffeine nên tránh đồ uống tăng lực vì có thể gặp phải những nguy cơ đối với sức khỏe do hàm lượng caffeine cao cùng với các loại vitamin, khoáng chất, axit amin và thảo mộc được thêm vào.

### Đồ uống tăng lực có thể được bán ở trường học không?

Hướng dẫn về việc Bán Thực phẩm và Đồ uống tại Các Trường học ở BC (*Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools*) không cho phép bán đồ uống tăng lực vì chúng có hàm lượng caffeine và đường cao. Để biết thêm thông tin về các hướng dẫn này, hãy xem phần Dành cho các Trường học và Cộng đồng (For Schools and Communities) tại [www.healthlinkbc.ca/healthy-](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-)

[eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc.](#)

## Các phản ứng có thể xảy ra khi dùng đồ uống tăng lực là gì?

Đồ uống tăng lực có thể có nhiều tác dụng phụ, đặc biệt là khi tiêu thụ với lượng lớn. Một số phản ứng được báo cáo bao gồm:

- Đau đầu
- Buồn nôn/mất ói, nôn/ói mửa và/hoặc đau bụng
- Nhịp tim nhanh hoặc không đều
- Mất cân bằng điện giải
- Cảm giác bồn chồn, khó chịu và/hoặc lo lắng
- Mất ngủ (không thể ngủ được)
- Run hoặc co giật

Hãy báo cáo tất cả những phản ứng có hại (xấu) hoặc không mong muốn do sử dụng đồ uống tăng lực cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, Cơ quan Thanh tra Thực phẩm Canada (Canadian Food Inspection Agency - CFIA) và nhà sản xuất đồ uống tăng lực.

## Có thể pha đồ uống tăng lực với đồ uống có cồn không?

Không pha được pha đồ uống tăng lực với đồ uống có cồn. Caffeine khiến bạn khó cảm nhận được tác dụng của cồn hơn. Những người pha đồ uống tăng lực và đồ uống có cồn có khả năng cao hơn là sẽ uống nhiều bia rượu hơn. Họ cũng có nguy cơ cao hơn là sẽ bị tai nạn xe hơi, bạo lực và các hành vi rủi ro như quan hệ tình dục không an toàn.

## “Đồ uống tăng lực đậm đặc” là gì?

Đồ uống tăng lực đậm đặc (energy shots) khác với đồ uống tăng lực thông thường (energy drinks). Chúng là nguồn caffeine đậm đặc được bán trong một lon nhỏ không lớn hơn 90mL.

Bộ Y tế Canada phân loại đồ uống tăng lực đậm đặc là một sản phẩm sức khỏe tự nhiên. Những sản phẩm này có các quy định và yêu cầu về nhãn mác khác với đồ uống tăng lực thông thường. Đồ uống tăng lực đậm đặc được giới hạn ở mức 200mg caffeine trong mỗi lon.

Hãy thận trọng khi sử dụng đồ uống tăng lực đậm đặc, làm theo hướng dẫn trên nhãn. Chúng có một lượng

caffeine lớn trong một lon nhỏ. Điều này khiến bạn dễ hấp thụ nhiều hơn mức giới hạn là 400mg caffeine cho một ngày. Không pha được pha đồ uống tăng lực đậm đặc với đồ uống có cồn.

Trẻ em, thanh thiếu niên, phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú và những người nhạy cảm với caffeine không nên dùng đồ uống tăng lực đậm đặc.

## Đồ uống thể thao có khác với đồ uống tăng lực không?

Có. Đồ uống thể thao, như Gatorade® và Powerade®, được thiết kế để bù nước cho cơ thể sau khi tập luyện với cường độ cao. Chúng thường không có caffeine.

Nói chung, nước là lựa chọn tốt nhất khi hoạt động thể chất kéo dài dưới một giờ. Đối với các hoạt động sức bền hoặc có cường độ cao kéo dài hơn một giờ, như chạy hoặc khúc côn cầu (hockey), đồ uống thể thao có thể hữu ích.

Đồ uống tăng lực không nên thay thế đồ uống thể thao.

## Để Biết Thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về đồ uống tăng lực có chứa caffeine, hãy truy cập Bộ Y tế Canada (Health Canada) tại [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).

Để biết thêm thông tin về caffeine trong thực phẩm, hãy truy cập Bộ Y tế Canada (Health Canada), tại [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).

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.