

Đồ uống Tăng lực có Caffeine Caffeinated Energy Drinks

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. Những thương hiệu phổ biến bao gồm Red Bull® và Rockstar Energy®.

Trẻ em và thanh thiếu niên là những người tiêu thụ đồ uống tăng lực nhiều nhất. Điều này xảy ra bất chấp những cảnh báo trên nhãn sản phẩm và hướng dẫn của Hiệp hội Nhi khoa Canada (Canadian Pediatric Society) về việc không nên sử dụng những loại đồ uống này. Cha mẹ và người chăm sóc nên nhận thức được những rủi ro và tác dụng phụ.

Nếu bạn chọn sử dụng đồ uống tăng lực, hãy thận trọng khi sử dụng chúng. Kiểm tra nhãn để biết nồng độ caffeine. Tuân theo các cảnh báo và giới hạn về lượng tiêu thụ.

Đồ uống tăng lực có những nguyên liệu gì?

Đồ uống tăng lực có chứa caffeine, đường hoặc chất thay thế đường, hương liệu và thường là sự kết hợp của các loại vitamin và khoáng chất. Đôi khi các loại thảo mộc và các chất khác được thêm vào. Đồ uống tăng lực có nhiều hương vị khác nhau như nước ép trái cây, dâu tây và việt quất.

Bộ Y tế Canada giới hạn loại và lượng của nhiều nguyên liệu trong số các nguyên liệu này thông qua *Quy định về thực phẩm bổ sung (Supplemented foods regulations)*. Các lượng này nằm trong các mức an toàn khi sử dụng theo hướng dẫn trên nhãn.

Caffeine

Tổng lượng caffeine trong một đồ uống tăng lực được ghi trên nhãn. Tất cả các nguồn caffeine, cả tổng hợp và tự nhiên, đều được

tính vào tổng lượng này. Yerba mate, guarana và trà đen là những ví dụ về nguồn caffeine tự nhiên. Bộ Y tế Canada cho phép tối đa 180mg caffeine trong mỗi lon.

Đồ uống tăng lực đậm đặc (energy shots) khác với đồ uống tăng lực thông thường (energy drinks). Chúng là nguồn caffeine đậm đặc trong một lon nhỏ, thường không lớn hơn 90mL. Đồ uống tăng lực đậm đặc có thể chứa tối đa 200mg caffeine trong mỗi lon. Các biện pháp cần trọng khi sử dụng đồ uống tăng lực cũng áp dụng tương tự cho đồ uống tăng lực đậm đặc.

Hầu hết người trưởng thành khỏe mạnh có thể nạp tối đa 400mg caffeine mỗi ngày. Lượng an toàn tối đa cho trẻ em và thanh thiếu niên thấp hơn nhiều và phụ thuộc vào trọng lượng cơ thể của các em. Caffeine trong một lon đồ uống tăng lực hoặc đồ uống tăng lực đậm đặc thường vượt quá mức an toàn này. Quá nhiều caffeine có thể:

- Làm gián đoạn giấc ngủ và ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất
- Làm tăng nhịp tim và huyết áp
- Dẫn đến lo âu, các vấn đề về tiêu hóa và mất nước

Việc uống đủ nước, ngủ đủ giấc, ăn các bữa chính và bữa phụ đều đặn đều có thể giúp tăng cường năng lượng mà không cần phụ thuộc vào caffeine.

Đường

Lượng đường trong đồ uống tăng lực có thể ở mức cao tương đương, hoặc cao hơn, so với hàm lượng trong các đồ uống có đường khác như nước ngọt. Nhiều loại đồ uống tăng lực chứa từ 10 đến 15 thìa cà phê (40 đến 60 gram) đường trong mỗi lon. Hãy kiểm tra

nhãn để xem sản phẩm chứa bao nhiêu đường.

Đồ uống có đường là nguồn cung cấp đường chính trong chế độ ăn uống trung bình của người Canada. Trẻ em và thanh thiếu niên là nhóm tiêu thụ những đồ uống này ở mức cao nhất tính theo ngày. Việc tiêu thụ những lượng lớn các loại đồ uống có đường khi còn nhỏ hoặc khi là thanh thiếu niên có thể ảnh hưởng đến thói quen ăn uống và sức khỏe trong tương lai.

Chất thay thế Đường

Một số đồ uống tăng lực sử dụng chất thay thế đường, như aspartame, sucralose hoặc stevia, làm chất làm ngọt. Nếu bạn thường xuyên uống đồ uống ngọt, bạn có thể gặp khó khăn nhiều hơn trong việc ăn uống lành mạnh vì bạn:

- Hình thành sở thích ăn đồ ngọt
- Chọn đồ uống tăng lực thay vì nước và đồ uống bổ dưỡng như sữa

Các vitamin và khoáng chất

Lượng vitamin và khoáng chất trong một lon đồ uống tăng lực là an toàn cho hầu hết người lớn khỏe mạnh. Tránh uống nhiều hơn lượng được khuyến nghị trên nhãn.

Lượng vitamin và khoáng chất có thể vượt quá mức an toàn cho trẻ em và thanh thiếu niên. Một số vitamin, như vitamin A, được lưu trữ trong cơ thể và tích tụ qua thời gian. Việc có lượng lớn những loại vitamin và khoáng chất nhất định có thể gây hại cho sức khỏe.

Ai nên tránh đồ uống tăng lực?

Trẻ em, thanh thiếu niên, người đang mang thai, đang cho con bú hoặc nhạy cảm với caffeine nên tránh đồ uống tăng lực. Nhãn của tất cả các loại đồ uống tăng lực đều có cảnh báo dành cho những nhóm người dễ bị ảnh hưởng này.

Caffeine và các thành phần khác trong đồ uống tăng lực có thể tương tác với nhiều loại thuốc. Hãy nói chuyện với dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi sử dụng đồ uống tăng lực nếu bạn:

- dùng thuốc hoặc chế phẩm bổ sung
- có một bệnh trạng

Pha đồ uống tăng lực với rượu bia thì có an toàn không?

Không. Caffeine hoạt động như một chất kích thích và che giấu các tác động của rượu bia. Điều này có thể khiến người ta uống lượng rượu bia nhiều hơn, khiến họ 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 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. Một số đồ uống thể thao có nhiều đường. Một số khác chứa các chất thay thế đường. Chúng thường không có caffeine.

Đồ uống thể thao không cần thiết đối với hầu hết trẻ em và thanh thiếu niên tích cực vận động. Nước là nguồn cung cấp chất lỏng tốt nhất. Đối với những người tham gia vào các hoạt động kéo dài và cường độ cao, như giải đấu khúc côn cầu, đồ uống thể thao có thể hữu ích.

Rất dễ nhầm lẫn đồ uống thể thao với đồ uống tăng lực có chứa caffeine vì bao bì tương tự nhau. Hãy đọc nhãn cẩn thận.

Để Biết Thêm Thông tin

Bộ Y tế Canada: Đồ uống có Đường
<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-water-your-drink-of-choice/sugary-drinks/>

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.