أحقاً تعطينا المشروبات الطاقية الأجنحة؟

القوة، الأجنحة .. أحقاً توفرها لنا المشروبات الطاقية؟ إليك كيف ذلك عبر طيرانك بين أسطر هذا المقال.

مصطلح "مشروبات الطاقة" هو مصطلح تسويقي لا يوجد له تعريف في الإطار التنظيمي. ويشمل المشروبات التي تمتلك خصائص محفزة جسديا وفكريا على حد سواء. هذه المنتجات تحتوي على مكونات مثل "الكافيين" والأحماض الأمينية ("التورين") والسكر والفيتامينات والمستخلصات النباتية. ينبغي عدم خلطها مع "المشروبات الرياضية" التي وضعت خصيصا لتلبية الاحتياجات الغذائية في إطار الرياضة المكثفة.

"مشروبات الطاقة" يمكن أن تحتوي على ما يصل إلى 110 سعرات حرارية لكل كوب، و"الكافيين" هو العنصر الرئيس المسؤول عن تأثير التحفيز في هذه المشروبات. كمية "الكافيين" في مشروبات الطاقة تقتصر على 180 ملغراما لكل حاوية. لإعطائك فكرة عن ذلك، هذا الحد يتوافق مع كوب إلى كوبين من القهوة.

ويشير الخبراء إلى تجنب استهلاك 200 ملغرام يوميا كحد أقصى. ويمكن عند استهلاك كميات مفرطة من "الكافيين" أن يسبب الأرق والعصبية وآلاما في المعدة والغثيان وعدم انتظام ضربات القلب والقلق.

إن استهلاك مشروبات الطاقة مع الكحول يعزز حالات الخطر بسبب المبالغة في تقدير الشخص لقدراته، والذي يمكن أن يؤدي إلى مواصلة الشرب وزيادة المخاطرة.

وفيما يتعلق بممارسة الرياضة، فإن مشروبات الطاقة ليست لها مصلحة أو دور في الممارسات الرياضية (على نقيض المشروبات الرياضية). إنها تسبب خسارة الجسم للمياه والمعادن وزيادة خطر الحوادث الناجمة عن الحرارة.

و لهذا ننصحكم ب:

1)تجنب استهلاك مشروبات الطاقة مع الكحول أو أثناء ممارسة الرياضة البدنية.

2)توخي الحذر عند تناول "الكافيين"، وخاصة من خلال ما يسمى مشروبات الطاقة، وعلى وجه

الخصوص النساء الحوامل والمرضعات والأطفال ومن لديه حساسية من "الكافيين" أو أمراض مثل بعض اضطرابات القلب والأوعية الدموية وأمراض نفسية وعصبية والفشل الكلوي وأمراض الكبد الحاد.

المصدر:1

حقوق الصورة: SIERAKOWSKI/ISOPIX/SIPA

إعداد:كريم الداودي

التدقيق اللغوي: علي توعدي.