

انرژی کاذب!

آیا اطلاع دارید نوشیدنی‌های کافئین‌دار با بدنمان چه می‌کنند؟



یک ترکیب و صد ضرر

نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی مقدار زیادی کافئین + شکر + اسیدهای آمینه + عصاره‌های گیاهی است.

- کافئین (نوعی داروی محرک عملکرد مغز و افزایش هوشیاری و تمرکز)
- گلوکوروئولاکتون (در فرایند تجزیه گلوکز در کبد تولید می‌شود)
- جینسینگ (نوعی گیاه انرژی‌بخش)
- تورین (نوعی اسید آمینه غیر پروتئینی)
- اینوزیتول (تقویت انتقال دهنده‌های عصبی)

نکته: این مواد بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد و ارتباط بین مغز و اندام‌ها را تسریع می‌کند. به این ترتیب فرد برای مدت معینی پیرانرژی‌تر می‌شود.



چرا انرژی‌زانه؟

مصرف بیش از اندازه این نوشیدنی‌ها به دلیل قند بالا و از دست رفتن آب بدن توصیه نمی‌شود؛ به ویژه برای ورزشکاران بعد از فعالیت‌های بدنی.



جهت اطلاع!

مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا با الکل باعث از دست دادن هوشیاری، حمله قلبی، تپش قلب، بالا رفتن فشار خون و مرگ ناگهانی می‌شود.

مصرف بیش از حد این نوع نوشیدنی‌ها باعث مسمومیت با کافئین می‌شود و اعتیادآور است.



شاید گاهی هم بی‌فایده نباشد

تحقیقات کافی در مورد نوشابه‌های انرژی‌زا وجود ندارد. حرف و حدیث درباره عملکرد این نوع نوشیدنی‌ها بسیار زیاد است. بر همین اساس نمی‌توان به طور قطعی درباره فواید یا مضرات آن‌ها اظهار نظر کرد. اما آنچه از شواهد پدیدار می‌آید این شرط است که در مصرف این نوع نوشیدنی افراط نکنیم. فواید زیر را مشاهده خواهیم کرد:

- افزایش عملکرد ذهنی
- بالا رفتن هوشیاری ذهنی
- بهبود تمرکز، حافظه و زمان واکنش
- کاهش خستگی ذهنی
- دفع سموم از بدن
- بالا بردن استقامت بدن
- تحریک متابولیسم
- تسریع واکنش‌های فرد



انتخاب یک جایگزین مناسب لطفا

افرادی که همچنان تمایل دارند از کافئین لذت ببرند و می‌خواهند از عوارض احتمالی نوشیدنی‌های انرژی‌زا در امان باشند، می‌توانند جایگزین‌های سالم‌تری را برای این عادات مصرفی خود انتخاب کنند. به عنوان نمونه:

ملیحه ابراهیمی | قوطی‌های خوش‌رنگ و لعاب نوشیدنی‌های انرژی‌زا در قفسه‌های فروشگاه‌های مواد غذایی نه تنها در بین ورزشکاران بلکه در بین نوجوانان و جوانان طرف‌داران زیادی دارد. هنوز تحقیق و پژوهشی در این باره انجام نشده که مہر تأیید به این مہم برزند که مصرف این نوشابه‌ها، سلامت افراد مصرف‌کننده را تهدید می‌کند؛ اما میزان زیاد کافئین موجود در آن‌ها در طولانی‌مدت، بی‌ارتباط با به خطر افتادن سلامتی مصرف‌کنندگان نیست. برخی از این پیامدهای منفی به قدری آشکارند که کفایت می‌کند تا طرف‌داران این نوع نوشیدنی‌ها در مصرف آن قدری تجدید نظر کنند.

در هر قوطی ۲۵۰ میلی‌لیتری نوشیدنی‌های انرژی‌زا، مواد زیر موجود است:



۸۰ میلی‌گرم کافئین

۲۷/۵ گرم قند



نکته: در صورت استفاده منظم به علت مقدار زیاد شکر باعث افزایش وزن نیز می‌شود.

ممنوعیت مصرف

مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای افراد زیر توصیه نمی‌شود:

- خانم‌های باردار
- ورزشکاران
- دبابتی‌ها
- بیماران قلبی
- کودکان
- رژیمی‌ها

انرژی‌زاها و انواع بیماری‌ها

کافئین زیاد در نوشیدنی‌های انرژی‌زا، سبب بروز مشکلاتی در عملکرد برخی سیستم‌ها می‌شود که عبارت‌اند از:

- قلب و سیستم قلبی عروقی (تپش قلب و آریتمی)
- فشارخون
- مختل شدن سلامت روان (افزایش اضطراب، افسردگی، بی‌قراری و اختلال در خواب)
- بالا رفتن ناگهانی قند خون (خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد)
- افزایش حجم ادرار (چون به سرعت مایعات زیادی از بدن دفع می‌کند، ممکن است منجر به نارسایی کلیه شود)
- تخریب مینای دندان (سبب فرسایش یا تحلیل آن‌ها می‌شود و خطر ابتلا به پوسیدگی و حساسیت‌های دندانی را افزایش می‌دهد)
- افزایش وزن (به علت قند و کالری بالا به مرور زمان به افزایش وزن منجر می‌شود)

بهترین زمان مصرف



بیشترین تأثیر:

اواسط صبح بین ساعات ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰

توجه!

در این ساعت‌ها باعث می‌شود انرژی قابل توجهی در انجام کارهای روزانه مان پدید آید.

نکته:

در صورتی که پس از خوردن ناهار کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، برای از بین رفتن احساس کاهش سطح فعالیت بدن می‌توانید نوشابه انرژی‌زا را بین ساعت ۱۳:۳۰ تا ۱۵:۳۰ مصرف کنید.

بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت

چون کافئین نوعی مخدر شمرده می‌شود، وقتی به طور منظم نوشیده شود، در حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از مصرف آخرین دز، فرد احساس خمار می‌کند و نشانه‌هایی چون سردرد یا بی‌خوابی بروز پیدا می‌کند.

بعد از ۱۲ ساعت

کافئین در خون از بین می‌رود و دفع می‌شود

نکته: سرعت این امر به عوامل گوناگون مثل سن و میزان فعالیت جسمانی افراد بستگی دارد.

بعد از ۵ تا ۶ ساعت

میزان کافئین موجود در جریان خون نصف می‌شود.

در این زمان احساس خستگی به شما دست می‌دهد و میزان انرژی بدن نیز کم می‌شود.

بعد از ۱ ساعت

بدن احساس می‌کند در حال از دست دادن قند است و در همین فاصله اثرات کافئین از بین می‌رود.

در این زمان احساس خستگی به شما دست می‌دهد و میزان انرژی بدن نیز کم می‌شود.

۱۰ دقیقه اول

کافئین وارد جریان خون می‌شود.

ضربان قلب و فشارخون افزایش پیدا می‌کند.

بعد از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه

میزان کافئین در خون به بالاترین حد خود می‌رسد.

احساس هوشیاری زیاد و میزان تمرکز و دقت افزایش می‌یابد.

بعد از ۵۰ دقیقه

تمام کافئین موجود توسط بدن جذب می‌شود و کبد با جذب قند

بیشتر به درون جریان خون واکنش نشان می‌دهد.

وقتی یک قوطی انرژی را خوردیم!

۷ تا ۱۲ روز بعد

تحقیقات علمی ثابت کرده‌است در این فاصله زمانی فرد می‌تواند عادت همیشگی و نیاز خود به کافئین را از بدنش خارج کند و کمتر از قبل تحت تأثیر این ماده قرار بگیرد.