نوشابه‌های انرژی زا یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در قشر نوجوان و جوان و به‌خصوص برای ورزشکاران است. این محصول انرژی شما را افزایش می‌دهد و با کاهش احساس خستگی موجب می‌شود که شما در طول روز برای انجام فعالیت‌ها توان بیشتری داشته باشید. نوشيدنی‌های انرژی زا برای اولين بار در دهه 60 میلادی در اروپا و آسيا عرضه شد. حمایت مالی از مسابقات ورزشی به محبوبیت و شهرت نوشابه‎های انرژی‌زا افزوده است. ما در این مقاله می‌خواهیم انواع نوشابه انرژی زا را به شما معرفی کنیم.

نوشابه‌های انرژی‌زا را می‌توان به دو دسته كالری‌زا و كم‌كالری باتوجه به استفاده از شكر يا عدم استفاده از آن در فرمولاسيون خود تقسیم کرد. از مهم‌ترین ترکیبات نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توان به قندها، ویتامین‌ها، مواد معدنی، کافئین، تورین وگلوکورونولاکتون اشاره کرد که اگر مقدار مناسبی از هر یک در نوشابه‌های انرژی‌زا وجود داشته باشد، به‌سرعت نتیجه آن را خواهید دید. بد نیست در ادامه کمی روی این ترکیبات دقیق شویم.

1. **کافئین:** کافئین مهم‌ترین عنصر نوشابه‌های انرژی زا است و به‌دلیل اهمیت زیاد آن برای افراد مختلف همیشه میزان این ترکیب در نوشیدنی مورد نظر درج می‌شود.
2. **شکر و شیرین کننده‌های طبیعی:** معمول‌ترین ترکیبات جهت شیرین کردن و تامین انرژی این نوشیدنی‌ها، گلوکز و ساکاروز هستند. برای کاهش میزان کالری در نوشابه‌های انرژی زا کم کالری به‌جای این ترکیبات از استویا برای شیرین کردن استفاده می‌شود.
3. **عصاره گیاهان علفی:** از جمله این عصاره‌ها می‌توان به گوارانا، جينسنگ و يرباماته اشاره کرد. از مزیت‌های این عصاره‌ها در انواع نوشابه انرژی زا می‌توان به داشتن کافئین، اسید آمینه و اثر درمانی و پزشکی آن اشاره کرد.
4. **ويتامين‌های گروه B:** معمولا در فرمولاسیون انواع نوشابه انرژی زا از ويتامين‌هاي B1، B2، B3، B6 و B12 استفاده می‌شود. این مواد به‌صورت محلول در آب هستند و مقدار اضافی آن‌ها به‌سادگی از بدن دفع می‌شود.
5. **اسیدهای آمینه:** از جمله این عناصر می‌توان به تائورین و ال‌کارنتین اشاره کرد که مزایای فراوانی دارند.
6. **نگهدارنده‌ها و اسيدهای آلی:** این مواد شامل بنزوئیک اسید و اسیدهای آلی مانند اسید سیتریک می‌شوند که یکی از مهم‌ترین ارکان انواع نوشابه انرژی زا هستند.
7. **سایر ترکیبات:** از سایر ترکیبات موجود در انواع نوشابه انرژی زا می‌توان به گلوكونودلتالاكتون و سينفرين اشاره کرد.

این مواد تاثیر زیادی روی افزایش عملکرد ذهنی، کاهش خستگی و بالا بردن قدرت تمرکز می‌گذارند. در ادامه با معرفی انواع نوشابه انرژی زا موجود در ایران با ما همراه باشید.

**طعم‌دارها:**

**نوشابه انرژی‌ زا کوانتوم:**

حاوی بیشترین ویتامین گروه B بین انرژی زاها: B2، B3، B5، B6و B12

قند کم

دارای کافئین و تائورین بالا

مایل به شاتوت

دارای گروه ویتامین E و C

**نوشابه انرژی زا بلک ولف:**

طعم‌دار: بله، با طعم چند میوه

کالری در 240 میلی لیتر: 108.672 کیلوکالری

بدون استفاده از رنگ های خوراکی و طعمی دوست داشتنی و قدرت انرژی بالا

دارای ویتامین های B2و B3و B5و B6و B12

قند: 12.9 گرم

چربی: 0 گرم

نمک: 0 گرم

فیبر: 0 گرم

پروتئین: 0 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

انرژی: 129 کیلو کالری

میزان کافئین حداکثر 320 گرم

**نوشيدني انرژی زا ام اف پی زیرو هايپ:**

طعم‌دار: بله

انرژی‌زای بدون شکر، برای کسانی که به سلامتی‌شان اهمیت می‌دهند.

مواد اولیه درجه یک از اروپا

دارای 5 ویتامین

بدون رنگ‌های مصنوعی یا مواد نگه‌دارنده

حاوی کافئین و تائورین

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی

بدون شکر: بله

**نوشابه انرژی زا ویتامین سی بلک رویال:**

طعم‌دار: بله

**نوشابه انرژی زا ویتامین سی لئونارد:**

طعم‌دار: بله با طعم جنسینگ

انرژی: 162 گرم

قند: 26 گرم

چربی: 0 گرم

نمک: 0.2 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

حاوی ویتامین B2 و B3 و B6

**نوشابه انرژی زا تی ان تی بلست:**

طعم‌دار: بله

انرژی: 108.672 کیلوکالری

قند: 27.168 گرم

چربی: 0 گرم

نمک: 0 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

**نوشابه انرژی زا جینسینگ تی رکس:**

طعم‌دار: بله

دارای ویتامین و مواد معدنی B

کافئین: دارد

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی

تامین ویتامین

بدون شکر: خیر

**نوشابه انرژی زا میکسی پیکسی:**

طعم‌دار: بله

دارای ویتامین و مواد معدنی، ویتامین B، سدیم

کافئین: دارد

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی، جبران کم آبی، تامین ویتامین

بدون شکر: خیر

**نوشیدنی انرژی زا گیاهی 28 بلک آکایی:**

با طعم میوه‌های استوایی

محصول کشور آلمان

کاملا گیاهی

فاقد تائورین و گلوتن

فاقد هرگونه نگه‌دارنده و رنگ یا طعم‌دهنده مصنوعی

حاوی شیرین کننده ایزومالتولوز

**نوشابه انرژی زا ایستک:**

با طعم جنسینگ

**نوشابه انرژی زا هک شاین:**

با طعم چند میوه

نوشیدنی انرژی‌ زای هٌک شاین تحت نظارت سازمان بهداشت اروپا و با همکاری شرکت سولاریکس انگلیس در ایران تولید می‌شود. هُک علاوه بر طعم متفاوت باعث افزایش انرژی و شادابی فرد نیز می‌شود.

انرژی: 39 کیلو کالری

کربوهیدرات: 9.6 گرم

 فیبر: 0 گرم

ویتامین: B3، 8.5 میلی گرم

ویتامین B6، 1.3 میلی گرم

سوربات پتاسیم: 10.5 میلی گرم در لیتر

نیاسین: 7.1 میلی گرم

دارای ویتامین B و مواد معدنی و پتاسیم

کافئین: دارد

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی، جبران کم آبی، تامین ویتامین، کاهش استرس

بدون شکر: خیر

**نوشیدنی انرژی زا آپ هایپ:**

با طعم نعناع

قند: 24 گرم

چربی: 0 گرم

نمک: 0 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

باطعم فوق‌العاده و خنک بٍری و نعنا

مواد اولیه درجه یک از اروپا

دارای 6 ویتامین

بدون رنگ‌های مصنوعی یا مواد نگه‌دارنده

حاوی کافئین و تائورین

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی

بدون شکر: خیر

**نوشيدني انرژي زا فایر پاور:**

طعم‌دار :بله

**نوشابه انرژی زا های مکس:**

با طعم چند میوه

انرژی: 122 کیلوکالری

قند: 30.5 گرم

چربی‌: 0 گرم

نمک: 0 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

**نوشابه انرژی زا پالادیوم:**

با طعم چند میوه

مخصوص هدیه دادن به عزیزان

اولین انرژی زا پریمیوم حاوی کافئین

ارتقاء دهنده سطح انرژی

نشاط آور

موجب افزایش تمرکز، تقویت حافظه، رفع خستگی و خواب آلودگی، کاهش استرس می‌شود

حاوی کافئین و ویتامین‌های B12، B6، B5 و B3

ساخته شده در آلمان

انرژی: 114.5 گرم

قند: 28 گرم

چربی: 0 گرم

نمک: 0 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

**بدون طعم:**

**نوشابه انرژی زا کرونینگ:**

طعم‌دار: خیر

دارای ویتامین B و مواد معدنی

کافئین: دارد

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی، تامین ویتامین، تقویت سیستم ایمنی بدن

بدون شکر: خیر

نوع نوشیدنی: هایپرتونیک

**نوشابه انرژی زا مسترکت:**

طعم‌دار: خیر

انرژی: 102/72 کیلوکالری

قند: 25.68 گرم

نمک: 0 گرم

فاقد چربی و اسیدهای چرب ترانس

نامناسب برای کودکان، زنان باردار و شیر ده، بیماران قلبی و افراد حساس به کافئین

**نوشابه انرژی زا ویتامین سی سوما:**

طعم‌دار :خیر

**نوشابه انرژی زا گاز دار استرانگ:**

طعم: کولا

انرژی: 100 کیلوکالری

قند: 26.32 گرم

چربی: 0 گرم

نمک: 0 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

**نوشیدنی انرژی زا ادج:**

طعم‌دار: خیر

انرژی: 100 کیلوکالری

قند: 25 گرم

چربی: 0 گرم

نمک: 0.02 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

دارای ویتامین و مواد معدنی B و سدیم

کافئین: دارد

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی و تامین ویتامین

بدون شکر: خیر

**نوشابه انرژی زا بلک پاور:**

طعم‌دار: خیر

**نوشابه انرژی زا بیگ بیر:**

طعم‌دار: خیر

انرژی: 102.72 کیلوکالری

قند: 25.68 گرم

فاقد نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس

نامناسب برای کودکان، زنان باردار و شیر ده، بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشار خون و افراد حساس به کافئین

**نوشیدنی انرژی زا رکسوس:**

طعم‌دار: خیر

**نوشابه انرژی زا گازدار هوفنبرگ:**

طعم‌دار: خیر

انرژی: 112.8 کیلوکاری

چربی: 0 گرم

نمک: 0.1 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

**نوشابه انرژی زا تایگر:**

طعم‌دار: خیر

ترکیبات: کافئین 0.03 درصد

نیاسین

ویتامین B6‌ و B12

تورین 0.04 درصد

**نوشیدنی انرژی زا کیلرفیش:**

طعم‌دار: خیر

دارای ویتامین B و مواد معدنی

کافئین: دارد

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی

بدون شکر: خیر

نوع نوشیدنی: هایپرتونیک

**نوشابه انرژی زا وی ایت:**

طعم‌دار: خیر

کافئین: دارد

گازدار: بله

موثر در افزایش میزان انرژی، تامین ویتامین، تامین مواد معدنی، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش استرس

بدون شکر: خیر

**نوشیدنی انرژی زا شاتل:**

طعم‌دار: خیر

انرژی: 202 کیلو کالری

قند: 50 گرم

چربی: 0 گرم

نمک: 0 گرم

اسیدهای چرب ترانس: 0 گرم

این بود از مهم‌ترین برندهای نوشیدنی‌های انرژی زا و امیدواریم که توانسته باشیم به بهترین نحو ممکن شما را با انواع نوشابه انرژی زا آشنا کرده باشیم.