**تأثیر نوشابه انرژی زا روی فعالیت­های فیزیکی تا چه حد است؟**

استفاده از نوشیدنی­های حاوی کافئین از جمله نوشابه­های انرژی زا، محبوبیت زیادی بین ورزشکاران پیدا کرده است. تأثیر نوشابه انرژی زا روی فعالیت­های فیزیکی و ورزشی ثابت شده است. این محصولات با دارا بودن مقادیر زیاد کافئین و تائورین می­توانند تا حدود زیادی عملکردهای ورزشی را بهبود ببخشند. در این مقاله به میزان تأثیر نوشابه انرژی زا و چگونگی آن بر عملکردهای فیزیکی بدن خواهیم پرداخت.

**تأثیر نوشابه انرژی زا روی فعالیت­های ورزشی چگونه اتفاق می­افتد؟**

نوشیدنی­های ورزشی در گذشته شامل آب، سدیم، شکر و گاهش پتاسیم می­شدند. این ترکیبات به بهبود تنفس و تعریق بدن حین فعالیت­های ورزشی کمک می­کردند. نوشابه­های انرژی زا که در حال حاضر تولید می­شوند مورد استقبال ورزشکاران قرار گرفته‌اند، چراکه علاوه بر دارا بودن موارد فوق، دارای مقادیر زیادی از شکر نیز هستند. شکر موجود در این محصولات، سوخت لازم برای فعالیت­های ماهیچه­ها را فراهم می­کنند و به این ترتیب فعالیت­هایی مانند دویدن، دوچرخه­سواری یا پیاده­روی کمتر خسته­کننده خواهند بود.

از طرف دیگر، نوشابه­های انرژی زا شامل مواد انرژی زای دیگری نیز می­شوند که مهم­ترین آنها عبارتند از کافئین و تائورین. کافئین ماده­ای است که در چای یا قهوه وجود دارد و تمرکز و هوشیاری را افزایش می­دهد. تائورین نیز یک ماده طبیعی است که در برخی از مواد غذایی به میزان کم وجود دارد، اما مقادیر بسیار زیادی از آن در محتویات این محصولات وجود دارد. تائورین و کافئین در کنار هم به طرز چشمگیری انرژی و عملکرد بدن را افزایش می­دهند و فعالیت ماهیچه­های بدن را نیز بهبود می­بخشند.

وجود نمک نیز در این نوشیدنی­ها ضرورت دارد، زیرا از مسمومیت و افزایش آب در بدن جلوگیری می­کند. نوشیدن مقدار زیادی آب بدون نمک می­تواند منجر به مسمومیت شود. به هرحال لازم است این نکته را به یاد داشته باشید که تأثیر نوشابه انرژی زا به طور مثبت تنها در صورتی اتفاق می­افتد که از آن تنها به میزان توصیه شده یعنی یک قوطی در روز اکتفا کنید. استفاده بیش از این میزان می­تواند نتیجه عکس داشته باشد و سلامت شما را به خطر بیندازد.

**تأثیر نوشابه انرژی زا تا چه اندازه به کافئین مرتبط است؟**

کافئین موجود در نوشیدنی­های انرژی زا بسیار بیشتر از میزان کافئین مصرفی در روز است که از طریق چای و قهوه به بدن می­رسد. وارد شدن مقدار زیادی کافئین به طوریکجا به بدن باعث می­شود که بازدهی و عملکرد مغزبهبود یابد و همچنین تمرکز و هوشیاری نیز افزایش یاید. از طرف دیگر کافئین آب اضافی بدن را از طریق تعریق و ادرار دفع می­کند. البته نکته مهمی وجود دارد که لازم است به آن توجه داشته باشید؛ میزان دوز دریافتی کافئین را همواره در نظر بگیرید. به عنوان مثال اگر روز خود را با یکی دو فنجان قهوه آغاز می­کنید و پس از آن قصد دارید از نوشابه انرژی زا استفاده کنید، ممکن است دچار اوردوز کافئين شوید. اگر در عرض مدت کوتاهی بیش از ۴۰۰ میلی­گرم کافئین دریافت کنید، این مسئله ممکن است برای شما خطرساز شود.

**توصیه­هایی در مورد تأثیر نوشابه انرژی زا**

کالج ورزش آمریکا (ACSM) در مورد تعادل میزان آب بدن حین ورزش، قبل و بعد از آن پیشنهاداتی را ارائه کرده است. در نظر گرفتن این موارد برای کسانی که به‌طور مداوم و حرفه­ای ورزش می­کنند، بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

**پیش از ورزش**

قبل از انجام فعالیت­های ورزشی، لازم است از عدم کم آبی بدن خود مطمئن شوید. برای پیشگیری از دی­هیدراته شدن بدن خود، چند ساعت پیش از شروع برنامه ورزشی، به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود باید ۶ میلی­لیتر آب بنوشید. به یاد داشته باشید که به طور تدریجی این میزان آب را به بدن برسانید و نوشیدن مقادیر زیاد آب پیش از فعالیت­های ورزشی توصیه نمی­شود.

**در حین ورزش**

اگر تمرینات ورزشی شما بیش از شصت دقیقه به طول انجامید، یا مجبور به ورزش در هوای گرم هستید برای پیشگیری از دی­هیدراته شدن بدن خود نوشیدن مایعات را فراموش نکنید. بهتر است در این زمان نوشیدنی­های ورزشی و انرژی زا را به جای آب انتخاب کنید. تأثیر نوشابه انرژی زا دراین مورد زمانی بیشتر خواهد شد که حاوی سدیم، پتاسیم و ۵ الی ۱۰ درصد کربوهیدرات باشد.

**پس از ورزش**

پس از اتمام فعالیت­های ورزشی، نوشیدن آب و خوردن غذاهای شامل سدیم برای جبران آب از دست رفته بدن توصیه می­شود. پس از انجام فعالیت­های فیزیکی در ازای هر کیلوگرم کاهش وزن لازم است 1.5 لیتر مایعات بنوشید.

**تأثیر نوشابه انرژی زا بر کاهش آب بدن**

احتمالاً شنیده اید که تأثیر نوشابه انرژی زا بر بدن می­تواند منجر به کاهش آب بدن شود. اما آیا این موضوع صحت دارد؟ جواب هم بله و هم خیر است. به هیچ عنوان نمی­توان از تأثیر نوشابه انرژی زا بر فعالیت­های فیزیکی چشم پوشی کرد. در واقع این نوشیدنی­ها با دربرداشتن کافئین، تائورین و شکر می­توانند انرژی و هوشیاری مورد نیاز شما برای فعالیت­های فیزیکی را تأمین کنند. از طرف دیگر در حین ورزش نیز به جبران آب از دست رفته بدن کمک خواهند کرد. با این حال به دلیل وجود ترکیبات مختلف در این محصولات، به منظور جذب آنها فعل و انفعالات شیمیایی در بدن اتفاق می­افتد که در برخی از موارد ممکن است به کم آبی بدن منجر شود.

البته این مسئله در مورد همه افراد صدق نمی­کند و واکنش بدن با دریافت این مواد از فرد به فرد متفاوت است. با این حال لازم است احتیاط به خرج دهید و از تأمین آب بدن خود غافل نشوید. برخلاف باور عموم، احساس تشنگی نمی­تواند دلیلی قابل اتکا مبنی بر کمبود آب بدن باشد. لازم است بدانید که بدن گاهی کمبود آب را با احساس گرسنگی به فرد اعلام می­کند. این حالت پس از انجام فعالیت­های ورزشی ممکن است بیشتر اتفاق بیفتد.

بهترین راه برای فهمیدن این موضوع، وزن­کشی پس از انجام فعالیت­های فیزیکی و ورزشی است. در حالت عادی و در صورتی که میزان آب بدن شما کافی و مناسب باشد، کاهش و افزایش وزن نباید اتفاق بیفتد. در صورتی که دو الی چهار درصد از کل وزن بدن خود را پس از ورزش از دست داده‌اید، بدن شما به شدت با کمبود آب مواجه است و این مسئله ممکن است باعث بیماری و آسیب­های جدی به سلامت شما شود. در صورتی که وزن شما پس از فعالیت بیشتر شده باشد به این معناست که مایعات زیادی دریافت کرده‌اید و باید نوشیدن مایعات را متوقف کنید.

**جمع بندی**

نوشیدنی­های انرژی زا منابعی قابل دسترس و مورد اطمینان برای تأمین انرژی بدن هستند. تأثیر نوشابه انرژی زا بر فعالیت­های فیزیکی می­تواند مثبت باشد و عملکرد شما را به طور چشمگیری افزایش دهد. در واقع این محصولات با داشتن ترکیبات ویژه از مواد انرژی بخش نظیر کافئین و تائورین می­توانند باعث افزایش توان مغزی و ماهیچه­ای در فرد مصرف کننده شوند. با این حال باید اعتدال را در این زمینه نیز رعایت کرد و از نوشیدن بیش از یک بطری نوشابه انرژی زا در روز پرهیز کرد، چرا که مصرف بیش از حد این محصولات نیز ممکن است مشکلاتی برای سلامت فرد ایجاد کند.