**تا چه اندازه می­توان در روز نوشابه انرژی زا مصرف کرد؟**

نوشیدنی­های انرژی زا از جمله نوشیدنی­های نسل جدید هستند که چند سالی است مورد استقبال زیادی قرار گرفته‌اند. این نوشیدنی­ها به دلیل ترکیبات ویژه­ای که دارند باعث افزایش انرژی، هوشیاری و تمرکز می­شوند. یکی از ترکیبات مشترک در تمام برندهای نوشیدنی­های انرژی زا، کافئین است. این ماده در کنار ترکیبات دیگر در مقادیر زیاد می­تواند خطرناک باشد. از آنجایی که تأثیر این نوشیدنی­ها موقت است، ممکن است برخی افراد ترجیح دهند چند قوطی از آن­ها را در طول روز مصرف کنند که این عمل اشتباه است و ممکن است خطراتی را به دنبال داشته باشد. در این مقاله به این موضوع خواهیم پرداخت که تا چه میزان مصرف نوشابه انرژی زا ایمن و بی‌خطر است و چرا باید از مصرف زیاد این نوشیدنی­ها پرهیز کرد.

**تا چه میزان مصرف نوشابه انرژی زا در روز بی­خطر است؟**

اگر طرفدار نوشیدنی­هایی مانند چای یا قهوه نیستید، احتمالاً با خود فکر می­کنید آغاز کردن روزتان با یک قوطی نوشابه انرژی زا یک ایده راحت و کم دردسر است. اگر اهل نوشیدن چای یا قهوه نیستید، حتماً در میانه­های روز نیز هوس می­کنید یک بطری دیگر نوشابه انرژی زا بنوشید تا بتوانید دوباره شارژ شوید و روز خود را ادامه دهید. در این صورت لازم است بدانید یک روند اشتباه را در پیش گرفته‌اید. طبق نظر متخصصان، مصرف نوشابه انرژی زا در روز نباید از یک بطری تجاوز کند و حتی همین میزان نیز برای کودکان ابداً توصیه نمی­شود و عوارض بسیاری دارد. برخی از نوشیدنی­های انرژی زا بیش از 500 میلی­گرم کافئین دارند که این میزان با کافئین موجود در 14 بطری سودا برابری می­کند. به گفته متخصصان ممکن است در لیبل­های ارزش غذایی این محصولات، میزان واقعی کافئین موجود در آنها ذکر نشود.

**مصرف نوشابه انرژی زا به میزان زیاد و اوردوز کافئین**

همانطور که قبلاً گفته شد، کافئین ماده اصلی این دسته از نوشیدنی­ها است که همین امر باعث ایجاد مشکلات بعدی خواهد شد. مطالعات صورت گرفته در این زمینه نشان می­دهد که میزان کافئین موجود در 8 اونس از نوشابه انرژی زا، با 5 اونس از قهوه برابری می­کند. این میزان معادل 12 بطری سودای کافئین­دار است. واضح است که میزان نوشیدنی موجود در بطری­های نوشابه بسیار بیشتر از فنجان­های قهوه است. به این ترتیب با یک حساب سر انگشتی می­توانید بفهمید که با نوشیدن دو قوطی از نوشابه انرژی زا، چه میزان کافئین وارد بدن خود کرده‌اید.

بنابراین مصرف نوشابه انرژی زا بیش از یک بطری در روز می­تواند منجر به اوردوز کافئین در بدن شما شود. این مسئله می­تواند باعث بروز مشکل در تنفس، گیجی، درد قفسه سینه و حتی تشنج شود. حتی مقادیر بسیار کمتر نیز حالات ناخوشایندی مانند تشنگی مفرط، اسهال و سرگیجه در فرد مصرف­کننده ایجاد خواهند کرد. به دلیل وارد شدن کافئین در شیر­مادر، مصرف بیش از آن ممکن است مشکلاتی را برای نوزادان نیز ایجاد کند.

البته اوردوز کافئین کاملاً قابل پیشگیری است. میزان دریافت کافئین در روز نباید از 400 میلی­گرم تجاوز کند و حتی مقادیرکمتر آن نیز ممکن است حساسیت ایجاد کند. بنابراین مصرف نوشابه انرژی زا بیش از یک بطری در روز به هیچ عنوان توصیه نمی­شود و می­تواند مشکلات بسیاری برای شما ایجاد کند.

**افزایش مصرف نوشابه انرژی زا و رابطه آن با افزایش فشار خون و استرس**

مصرف نوشابه انرژی زا ممکن است برای همه مناسب نباشد. با توجه به شرایط جسمی و سوابق بیماری متفاوت در افراد مختلف، تأثیرات این نوشیدنی­ها می­تواند در هر فرد متفاوت باشد. بنابر این توصیه می­شود برای مصرف نوشابه انرژی زا، مانند دیگر نوشیدنی­های قندی، بیماری­های زمینه­ای و شرایط جسمی خود را درنظر بگیرید. تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می­دهد که حتی مصرف کم این محصولات، می­تواند در برخی افراد باعث افزایش فشار خون و افزایش استرس شود. افزایش هورمون نوراپی نفرین در خون که به هورمون استرس نیز معروف است، همراه با افزایش فشار خون می­تواند حتی در افراد سالم، زمینه­ساز بیماری­های قلبی و یا حتی حملات قلبی شود.

**مصرف نوشابه انرژی زا و غلظت خون**

پس از مصرف نوشابه انرژی زا به ویژه به مقدار زیاد، حتماً متوجه تپش قلب خواهید شد. در این شرایط قلب شما با شدت و دفعات بیشتری خون را پمپاژ می­کند. علت این موضوع در محتویات این دسته از نوشیدنی­ها نهفته است. ترکیبات ویژه این محصولات سبب می­شود خون غلیظ‌­تر شده و در نتیجه فشار بیشتری بر روی قلب اعمال شود. افزایش شدت و دفعات تپش قلب نیز در اثر این موضوع اتفاق خواهد افتاد.

وجود مقادیر بالای کافئین به تنهایی عامل افزایش خون نیست، بلکه فعل و انفعالات شیمیایی کافئین و دیگر ترکیبات مانند تائورین سبب این اتفاق خواهند شد. تائورین در حقیقت یک آمینواسید است که می­تواند بر روی آب و میزان مواد معدنی خون اثر بگذارد. تغییر میزان این مواد در خون در نهایت منجر به غلظت خون می­شود که با مصرف نوشابه انرژی زا در مقادیر زیاد، این اتفاق زودتر رخ خواهد داد.

**انسداد عروق و تأثیر مصرف نوشابه انرژی زا بر آن**

طبق نظر متخصصان، ویتامین­ها، آمینواسیدها و مواد­معدنی موجود در نوشیدنی­های انرژی زا بسیار بیشتر از مواد غذایی طبیعی و خوراکی­هایی است که در طول روز مورد استفاده قرار می­گیرند. این مواد همراه با مقادیر بالای کافئین موجود در این محصولات می­توانند اثرات مخربی روی شریان­های قلبی داشته باشند. به عنوان مثال تائورین یک آمینواسید است که به میزان مناسب در گوشت قرمز و ماهی وجود دارد، اما میزان بالای آن در این محصولات ممکن است بدن را در معرض آسیب­های گوناگون قرار دهد. به همین دلیل است که مصرف نوشابه انرژی زا تنها به میزان کم یا یک بطری در روز توصیه می­شود، چرا که مصرف بیش از این مقدار می­تواند باعث انسداد عروق شود.

مواردی از حمله­های قلبی و در اثر انسداد عروق گزارش شده که بیمار پیش از حمله، بیشتر از یک بطری نوشیدنی انرژی زا مصرف کرده است. آزمایشات سم­شناسی در این نمونه­ها مقادیر بالا و سمی کافئین و تائورین را تأیید کرده‌اند.

**احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ با نوشیدن بیش از یک بطری نوشابه انرژی زا در روز**

در سال 2014 پژوهش­هایی در زمینه نوشیدنی­های انرژی زا انجام گرفت که بر روی عوارض جانبی این محصولات تمرکز داشت. درست است که این محصولات باعث بهبود عملکرد و افزایش هوشیاری می­شوند، اما این حالت­های مطلوب تنها در مورد مصرف یک بطری نوشابه انرژی زا صدق می­کند.

در حقیقت میزان شکر موجود در این محصولات عوارض بسیاری را سبب می­شود، بنابر این لازم است مصرف نوشابه انرژی زا تنها به میزان توصیه شده محدود شود. طبق گزارش­های آزمایشگاهی، به‌طور معمول در نوشیدنی­های انرژی زا ۲۱ تا ۳۴ گرم قند وجود دارد که این میزان می­تواند به صورت گلوکوز، فروکتوز، یا ساکاروز باشد.

حتی اگر از تمام عوارض دیگر این محصولات چشم‌پوشی شود، این میزان قند می­تواند باعث آسیب­های جدی شود. بنابراین مصرف این محصولات بیش از یک بطری در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را تا حدود زیادی افزایش خواهد داد. از طرف دیگر، مصرف بیش از حد این محصولات می­تواند باعث ایجاد سندروم متابولیک شود که شامل افزایش فشار خون، افزایش قند خون، افزایش چربی دور شکم، تری­گلیسیرید و کلسترول بالا خواهد بود.

**آسیب به کبد با نوشیدن بیش از یک بطری در روز**

گرچه آسیب­های کبدی بسیار کمتر از دیگر عوارض اتفاق می­افتند، اما به هر حال این احتمال وجود دارد. مواردی در سرتاسر دنیا گزارش شده‌اند که آسیب­های کبدی در اثر مصرف بیش از حد و طولانی مدت نوشیدنی­های انرژی زا اتفاق افتاده‌اند. این بیماران از نوشیدن الکل و استعمال دخانیات اجتناب می­کردند و داروی خاص نیز مصرف نمی­کردند. آزمایشات انجام شده بر روی این افراد، وجود بیش از حد کافئین و تائورین را تأیید کرده و به این ترتیب نوشیدن بیش از یک بطری از این محصولات به طور روزانه، عامل اصلی آسیب­های کبدی در این بیماران گزارش شده است.

**نوسان خلق و خو با میزان زیاد مصرف نوشابه انرژی زا**

مصرف نوشابه انرژی زا به طور مداوم و بیش از مقدار توصیه شده می­تواند به نوسان خلقی منجر شود. به بیان دیگر، افزایش یکباره میزان کافئین و دیگر محتویات انرژی زا در خون سبب افزایش انرژی و هوشیاری فرد شده و پس از گذشت چند ساعت، این میزان به شدت افت کرده و فرد دچار کمبود انرژی و خستگی خواهد شد. در اثر مصرف مداوم این نوشیدنی­ها، خشونت و تحریک پذیری نیز افزایش یافته که سبب می­شود فرد برای مصرف دوباره این محصولات تشویق شود تا از این طریق انرژی و روحیه خود را بالا نگه دارد. به این ترتیب چرخه معیوب مصرف بیش از حد این محصولات شدت گرفته و در نتیجه احتمال بروز عوارض آن بیشتر خواهد شد. بی­خوابی نیز از مواردی است که با مصرف این نوشیدنی­ها بروز می­کند که خود می­تواند موارد نامطلوبی مانند سردرد و بی حالی در روزهای آینده را تشدید کند.

**سخن آخر**

نوشیدنی­های انرژی زا نیز مانند دیگر محصولات غذایی باید به اندازه و در زمان درست مصرف شوند. درست مانند دیگر مواد­غذایی، زیاده­روی در مصرف این محصولات نیز عوارضی را به دنبال دارد. مصرف نوشابه انرژی زا به میزان کم و کنترل شده می­تواند بسیار کمک کننده باشد و به افزایش انرژی، هوشیاری و تمرکز شما کمک کرده و در نتیجه باعث بهبود روحیه و عملکرد شما در طول روز شود. در حال حاضر مصرف یک بطری از این محصولات مناسب است و متخصصان مصرف بیش از یک بطری را توصیه نمی­کنند. ضمناً در صورت داشتن مشکلات زمینه­ای بهتر است از مصرف این نوشیدنی­ها پرهیز کنید و شرایط جسمی و وضعیت سلامت خود را پیش از مصرف در نظر بگیرید.