یکی از دلایل اصلی مصرف نوشابه‌های انرژی زا تاثیر آن روی مغز است. بسیاری عقیده دارند که استفاده از نوشابه‌های انرژی زا باعث بالارفتن هوشیاری مغز می‌شود و به همین علت استفاده از آن باعث بهبود فعالیت‌های روزمره می‌شود. اما تاثیر نوشابه انرژی زا روی سلامت مغز و بهبود عملکرد آن به چه نحو است؟ در زیر می‌خواهیم اطلاعاتی در این زمینه به شما بدهیم.

تحقیقات علمی زیادی روی این نوشیدنی‌ها و تاثیر نوشابه انرژی زا روی بدن صورت گرفته است و بسیاری از آنها مهر تائیدی بر گفته بالا هستند؛ به این معنی که این محصولات باعث بالارفتن سطح هوشیاری مغز می‌شوند. نتایج این تحقیق‌ها نشان داده که استفاده از این محصولات بخش‌های مختلف مغز که وظایف مختلفی چون نگهداری خاطرات و حافظه، تمرکز و سرعت واکنش را تحت تاثیر قرار می‌دهند و عملکرد آنرا بهبود می‌بخشند. در همین حال این محصولات باعث کمتر شدن خستگی ذهن می‌شوند. مثلا یک تحقیق نشان داده است که نوشیدن حدود 500 میلی لیتر نوشابه انرژی زا تمرکز و حافظه را به میزان 24 درصد بهبود بخشیده است.

بسیاری از محققین باور دارند که دلیل اصلی این بهبود و رشد در عملکرد مغز کافئین است. اما تعداد دیگری از آنها این ویژگی‌ها را به ترکیبی از کافئین و شکر موجود در نوشابه‌های انرژی زا نسبت می‌دهند.

دلیل دیگری که مردم از نوشابه‌های انرژی زا استفاده می‌کنند، این است که به آنها در هنگام خستگی یا وقتی که کمبود خواب دارند کمک می‌کند تا بیدار بمانند و به کارهای خود ادامه دهند. رانندگانی که در مسیرهای طولانی رانندگی می‌کنند گاهی برای بیدارماندن و هوشیار ماندن از این نوشابه‌ها استفاده می‌کنند. تحقیقاتی چند که با استفاده از شبیه‌سازهای رانندگی صورت گرفته است، نشان داده است که نوشیدن این محصولات باعث می‌شود که کیفیت رانندگی و هوشیاری راننده، حتی در زمانی که آنها مدتی است نخوابیده‌اند، بالاتر برود. البته این مسئله فقط یک راه حل موقت است و همانطور که از قبل گفته اند و شنیده‌ایم، هیچ چیز جای خواب شب را نمی‌گیرد.

چه چیز نوشابه‌های انرژی زا را منحصر به فرد می‌کند: کافئین یا چیز دیگر؟

یک تصور رایج اما اشتباه میان همگان این است که تنها دلیل بالارفتن انرژی و شور و نشاط کسانی که از نوشابه‌های انرژی زا استفاده می‌کنند کافئین موجود در آنهاست. این تصور کاملا صحیح نیست زیرا علاوه بر کافئین، ماده‌ای به نام تائورین که یک آمینواسید است نیز در این محصولات وجود دارد. بدن ما به طور طبیعی این ماده را تولید می‌کند و از آن در بسیاری از واکنش‌های طبیعی خود استفاده می‌کنند که بخشی از آن مربوط به حافظه و تمرکز هستند. دلیلی ندارد که ما با نوشیدن انرژی زا این ماده را جذب بدن خود کنیم، زیرا همانطور که گفتیم بدن به اندازه کافی قدرت تولید آن را دارد؛ اما اگر این کار را بکنیم و یک نوشابه انرژی زا بنوشیم، مقدار تائورین بدن بالا می‌رود که دلیل اصلی بالارفتن عملکرد مغز و بالارفتن میزان هوشیاری بدن است. اما تحقیقاتی نیز صورت گرفته که است که میزان زیاد این محصول ممکن است باعث بروز مشکلاتی بشود. به هرحال باید تا منتشرشدن تحقیقات جدید در این زمینه صبر کرد ولی جای نگرانی نیست؛ زیرا بهترین شرکت‌ها و موسسات دنیا روزانه صدها محصول و نوشابه انرژی زا را آزمایش می‌کنند تا شما و عزیزان‌تان سالم باشید و نگران بروز مشکلات نباشید.