# ترکیبات نوشابه انرژی زا

برای خیلی از افراد آب بهترین نوشیدنی آبرسان است اما محتویات نوشابه انرژی زا و نوشیدنی‌های ورزشی برای کسانی که ورزش می‌کنند یا برای گذراندن روز به افزایش انرژی نیاز دارند، مناسب‌تر هستند.

معمولا نوشیدنی‌های انرژی‌زا را با نوشیدنی‌های ورزشی اشتباه می‌گیرند اما این دو کامل با هم متفاوت‌اند. هر دو به افزایش هوشیاری و سطح انرژی معروف هستند و دارای میزان بالایی از کافئین و قند هستند. بعضي از نوشیدنی های انرژی زا ، 200 میلی گرم کافئین معادل دو لیوان قهوه، دارند. مواد دیگری که گفته می‌شود به افزایش انرژی کمک می‌کنند مانند ویتامین‌های گروه B و گیاهانی مانند جینسینگ و گوارانا به نوشابه های انرژی زا اضافه می‌شود.

در ادامه به معرفی مواد استفاده شده در محتویات نوشابه انرژی زا و کاری که انجام می‌دهند، می‌پردازیم.

## کافئین

کافئین پرمصرف‌ترین داروی موجود در کره زمین محسوب می‌شود و قرن‌هاست که به دلیل اثرات تحریک‌کننده آن بر مغز، مورد استفاده قرار می‌گیرد. کافئین در قهوه و چایی یافت می‌شود اما از آن در تولید نوشیدنی‌های نرژی‌زا هم استفاده می‌شود.

**اکثر نوشابه های انرژی زا در هر قوطی بین 70 تا 200 میلی‌گرم کافئین دارند.**

کافئین سیستم عصبی مرکزی بدن را تحریک می‌کند و باعث می‌شود بدن هوشیارتر باشد. کافئین همچنین باعث افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و از دست رفتن آب بدن هم می‌شود. افرادی که روزانه بیشتر از 400 میلی گرم کافئین مصرف می‌کنند دچار بی‌خوابی، تپش قلب، سردرد، حالت تهوع و معمولاً لرزش هم می‌شوند.

## تورین

تورین نام یک آمینو اسید است که در بدن انسان تولید می‌شود. تورینی که در نوشابه های انرژی زا استفاده می‌شود، از نوع صنعتی است.

این آمینو اسید به متعادل‌سازی ضربان قلب، رفع انقباضات عضلانی و افزایش سطح انرژی کمک می‌کند. معمولاً بدن به اندازه کافی تورین ترشح می‌کند بنابراین نیازی مصرف اضافه تورین نیست.

این باور وجود دارد که هنگام قرارگیری در موقعیت‌های استرس‌زا مانند بیماری، آسیب‌دیدگی و خستگی مفرط، بدن ما به اندازه‌ کافی تورین تولید نمی‌کند و مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا که تورین دارند می‌تواند کمک کند. البته این مسئله هنوز به اثبات نرسیده است.

تورین می‌تواند به عنوان یک انتقال‌دهنده عصبی مهارکننده خفیف باشد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که این ماده در هنگام تحریک‌پذیری مغز باعث می‌شود فرد عملکرد بهتری را از خود بروز دهد.

مطالعات نشان می‌دهند که مصرف تورین می‌تواند به افزایش سلامت عضلات قلب کمک کند و به دنبال آن باعث بهبود خونرسانی به اعضای مختلف بدن می‌شود.

## گوارانا

گوارانا یکی دیگر از مواد موجود در محتویات نوشابه انرژی زا است. این ماده را از میوه‌ای که در آمریکای جنوبی رشد می‌کند، بدست می‌آورند. مردم آمازون مدت‌هاست که از گوارانا برای افزایش هوشیاری و انرژی استفاده می‌کنند.

گوارانا با کافئین تفاوت دارد و دو مولکول دیگر به نام‌های تئوبرومین و تئوفیلین دارد. این دو ماده همچنین به مقادیر مختلف در قهوه‌ها، چای‌ها و شکلات یافت می‌شوند.

واکنش افراد به گوارانای موجود رد نوشیدنی های انرژی‌زا با کافئین متفاوت است. بعضی از افراد گفته‌اند که مصرف گوارانا آن‌ها را هوشیارتر می‌کند ولی برخی دیگر گفته بودند که گوارانا تاثیر چندانی بر هوشیاری ندارد.

## ویتامین‌های گروه ب

ویتامین‌های گروه ب در اکثر غذاهایی که مصرف می‌کنیم وجود دارند و پر مصرف‌ترین مکمل انرژی‌زا در جهان هستند.

این ویتامین‌ها به بدن کمک می کنند تا غذا را تبدیل به انرژی کنند. هنوز در مورد تاثیر آن‌ها بر سطح انرژی اختلاف نظر وجود دارد و مطالعات مختلف نشان می‌دهند که مصرف این ویتامین‌ها به عنوان مکمل تاثیری بر سطح انرژی بدن نمی‌گذارد.

بیشتر ویتامین‌های گروه ب مورد نیاز بدنمان از طریق غذاهایی که به‌صورت روزانه می‌خوریم، تامین می‌شود. فقط در صورتی که رژیم سختی را دنبال می‌کنید ممکن است این ویتامین‌ها به بدن نرسند.

### نام‌های دیگر ویتامین های ب:

* نیاسین (B3)
* اسید فولیک (B9)
* ریبوفلاوین (B2)
* سیانوکوبالامین (B12)
* پیریدوکسین هیدروکلراید (B6)
* اسید پانتوتنیک (B5)

ویتامین‌های ب6 و ب12 وقتی از طریق دهان مصرف می‌شوند، به خوبی جذب بدن نمی‌شوند. پس میزان کمی که در نوشیدنی‌های انرژی‌زا قرار می‌گیرد به درستی جذب بدن نمی‌شوند.

## جینسینگ

جینسینگ برای قرن‌هاست که به عنوان گیاهی برای افزایش سطح انرژی، مبارزه با عفونت، کاهش استرس و بهبود حافظه استفاده می‌شود و امروزه در محتویات نوشابه انرژی زا از این گیاه استفاده می‌شود.

همچنین گمان می‌شود که جینسینگ به تحریک غدد هیپوتالاموس و هیپوفیز کمک کرده تا هورمون کورتیکوتروپیک آدرنال بیشتر ترشح شود.

مواد شیمیایی موجود در جینسینگ در بدن انسان تولید نمی‌شوند. پس مصرف بی‌رویه آن می‌تواند برای کسانی که به این مواد شیمیایی حساسیت دارند، خطرناک باشد.

مصرف روزانه 200 میلی گرم در روز به شکل ترکیب با نوشابه انرژی‌زا استاندارد و بی خطر است، اما در صورتی که می‌خواهید این ماده را به صورت مکمل مصرف کنید، می‌توانید تا حداکثر 2700 میلی گرم بدون این که مشکلی پیش بیاید از آن مصرف کنید. عوارض جانبی نادر مانند اسهال و سردرد پس از مصرف این گیاه گزارش شده است.

## ال کارنیتین

ال کارنیتین یک آمینو اسید طبیعی است که توسط کبد و کلیه‌ها تولید می‌شود. این آمینو اسید سرعت متابولیسم را افزایش داده و باعث افزایش سطح انرژی می‌شود.

این ماده می‌تواند به عنوان یک ماده گرمازا برای افزایش استقامت هنگام ورزش کردن هم استفاده شود. در مورد مصرف این ماده به عنوان مکمل هنوز اختلافاتی وجود دارد.

اکثر افراد می‌توانند بدون مشکل 2 تا 6 گرم ال کارنیتین مصرف کنند. قبل از مطمئن شوید که اشتباهی دی کارنیتین مصرف نمی‌کنید زیرا این ماده خنثی است و می‌تواند استقامت را کاهش دهد.

## قند

گلوکوز سوخت ترجیحی بدن است. محتویات نوشابه انرژی زا استاندارد معمولا سرشار از قند و انرژی است.

قند یک کربوهیدرات ساده است و بسیاری از مربی‌ها بعد از تمرین‌هایی که بیشتر از یک ساعت طول می‌کشند، پیشنهاد می‌کنند که کربوهیدرات مصرف کنید.

اما مصرف زیاد قند باعث افزایش ریسک دیابت شده و میزان انسولین خون را بالا می‌برد. انسولین بالا باعث ایجاد خستگی مفرط پس از یک ساعت بعد از مصرف، می‌شود.

## آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی اکمسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که به سلامت بدن کمک کرده و بدن را از خطر رادیکال‌های آزاد دور می‌کند.

ویتامین ث، ویتامین ای، ویتامین آ (رتینول یا بتا کاروتن) و سلنیوم همه آنتی اکسیدان هستد که ویتامین ث بیشتر از همه در نوشیدنی‌های انرژی‌زا استفاده می‌شود.

آنتی اکسیدان‌ها به دفع بیماری کمک کرده و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کنند. با این حال، کسی نمی‌تواند به آنتی اکسیدان موجود در نوشیدنی‌های انرژی‌زا تکیه کند زیرا میزان خیلی کمی از ان ها در این نوشیدنی‌ها موجود است.

وقتی انتی ‌اکسیدان اضافه وارد بدن می‌شود، بدن ان را دفع می کند. مصرف بیش از اندازه ویتامین آ می تواند به کبد آسیب برساند.

## گلوکورونولاکتون

وقتی گلوکوز در کبد تجزیه می‌شود، گلوکورونولاکتون ایجاد می‌شود.

همه بافت‌های مفصلی این ماده را دارند.

اعتقاد بر این است که DGL به سم‌زدایی، آزادسازی هورمون‌ها و سایر مواد شیمیایی و بیوسنتز ویتامین C نیز کمک می‌کند.

## شیرین‌کننده‌های مصنوعی

محتویات نوشابه انرژی زا رژیمی، فاقد قند طبیعی هستند و درون آن‌ها از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌شود.

حتی نوشیدنی های انرژی زا که حاوی مقادیر زیادی قند هستند نیز شامل شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند تا طعم دیگر مواد حس نشود.

نگرانی اصلی در مورد ایمنی شیرین‌کننده‌های مصنوعی است و برخی مطالعات نشان داده است که کسانی که نوشیدنی‌های بدون قند مصرف می‌کنند، چاق‌تر از دیگر افراد هستند.

شیرین‌کننده‌های رایج مورد استفاده آسپارتام‌، سوکرالوز‌، آس- K و همچنین برخی از قندهای الکل هستند.

آنچه مشخص نیست خطرات طولانی مدت‌ شیرین‌کننده‌های مصنوعی است زیرا بیشتر مطالعات فقط خطرات کوتاه مدت را بررسی کرده‌اند.

## محتویات نوشابه انرژی زا کوانتوم

### چه چیزی در محتویات نوشابه انرژی زا کوانتوم ویژگی مثبت آن است؟

* B12 حاوی بیشترین ویتامین گروه بی بین انرژی زاها
* قند کم
* کافئین و تائورین بالا
* طعم متفاوت و مایل به شاتوت
* 128کیلو کالری انرژی برای ۲۵۰ سیسی اون یکی دو برابر
* اینکه تنها انرژی زای ایرانی حامی گیم، شعارشون هست

### کافئین بیشتر

کافئین یک مادهٔ شیمیایی خوراکی است که در گیاهان مختلفی از جمله قهوه، کاکائو، کولا و چای یافت می‌شود و نوعی داروی محرک است که می‌تواند از خوابیدن جلوگیری کند.

### تورین بیشتر

تائورین برای تحریک ارگانیسم و بیشتر از همه برای تحریک عملکرد مغز مناسب است. مکمل‌گیری تائورین در بیماران با نارسایی قلب که از درمان دارویی استاندارد نیز استفاده می‌کنند، می‌تواند ظرفیت ورزشی آن‌ها را بهبود بخشد.

#### داری گروه ویتامین B

ویتامین‌های گروه B باعث کاهش استرس و افسردگی، و سلامتی پوست و اعصاب می‌گردند. همچنین در تحقیقی نشان داده شده‌است که افرادی که ویتامین ب زیادی در خون خود دارند حتی اگر سیگاری باشند با خطر کمتری در ابتلاء به سرطان ریه مواجه هستند.

#### قند کمتر

شکری که ما اکنون مصرف می‌کنیم ماده‌ی تصفیه‌شده‌ای است که در کارخانه تمام ویتامین‌ها، پروتئین و آنزیم‌های آن جدا می‌شود و به‌صورت ماده‌ی غلیظ پودری درمی‌آید که مصرف آن نه تنها سودی ندارد بلکه مضر هم خواهد بود.

#### جنسینگ

اعتقاد بر این است که جینسنگ برای بهبود سلامت مفید است. این گیاهان کوتاه، با رشد کم و با ریشه‌های گوشتی دارای یک ریشه رنگی دندانه‌دار شکل، یک ساقه نسبتاً بلند و برگ‌های سبز با شکل بیضوی هستند. اعتقاد بر این که هر دو جینسنگ آمریکایی و جینسنگ آسیایی انرژی را افزایش می‌دهند، سطح قند خون و سطح کلسترول را پایین آورده و استرس را کم کرده. آرام بخش هستند و در درمان دیابت مؤثرند و اختلال عملکرد جنسی در مردان را مدیریت می‌کنند.

#### دارای گروه ویتامین E و C

ویتامین ث آنتی‌اکسیدان است، یعنی از آسیب رادیکال آزاد به سلول‌ها و بافت‌های بدن جلوگیری کرده و باعث تقویت دستگاه ایمنی می‌شود. این ویتامین موجب محافظت پوست در مقابل آثار مخرب اشعه ماورای بنفش نور خورشید می‌شود. همچنین این ویتامین به افزایش قدرت ایمنی بدن استحکام لثه‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند.