مصرف نوشیدنی­های انرژی زا بین نوجوانان و جوانان محبوبیت بسیار زیادی را کسب کرده و در دو دهه اخیر استفاده از آن بیشتر شده است. در ابتدا نوشابه انرژی­زا با هدف افزایش تمرکز و با تکیه بر این شعار روانه­ی بازار شد. اما سوالی که مطرح می­شود خطرناک یا بی خطر بودن نوشیدن آن­ها است. آیا نوشابه انرژی زا برای مصرف کنندگان مضر است؟ در ادامه به بررسی این سوال خواهیم پرداخت.

در ابتدا بهتر است با ترکیبات کلی نوشابه انرژی­زا آشنا شویم.

ترکیبات نوشابه­ انرژی زا :

* کافئین : یکی از ترکیبات ضروری در ساخت نوشابه انرژی­زا کافئین است که میزان آن توسط کمپانی بر روی برچسب درج می­گردد. شما بسته به کافئین مجاز برای استفاده روزانه بدن می­توانید یکی از انواع نوشابه­های انرژی­زا را انتخاب و استفاده کنید.
* ویتامین ب : از جمله دیگر ترکیبات مهم این نوشیدنی­ها، ویتامین ب ۱، ب۲ ، ب ۳، ب ۱۲ و ب ۶ است که مقدار مورد نیاز به این نوشابه اضافه شده است.
* شیرین کننده­ی طبیعی و شکر : در نوشابه­های انرژی­زا از شکر و سایر شیرین­کننده­های طبیعی نظیر استویا استفاده می­گردد.
* گیاهان مفید : از گیاهان مفیدی نظیر گوارانا و جينسنگ به دلیل دارا بودن اسید آمینه و اثر دارویی بهره می­برند.
* نگهدارنده : یکی از دیگر موادی که در ساخت محصولات زیادی مورد استفاده قرار می­گیرد،‌ نگهدارنده­ای مانند بنزوئیک اسید است.
* اسید­های آمینه

موارد مصرف نوشابه انرژی زا :

در کنار مولتی ویتامین‌ها، نوشیدنی های انرژی زا محبوب‌ترین مکمل غذایی است که توسط نوجوانان و جوانان بزرگ آمریکایی مصرف می‌شود. مردان بین 18 تا 34 سال بیشترین نوشیدنی های انرژی زا را مصرف می‌کنند و تقریباً یک سوم نوجوانان بین 12 تا 17 سال، به طور منظم آن را می‌نوشند.   
یکی از مواردی که معمولا در تبلیغ نوشابه­های انرژی­زا به آن برخورد می­کنید عنوان «افزایش هوشیاری مغز و تمرکز» است که درست به‌نظر می­رسد. پس از مصرف نوشیدنی­های انرژی­زا وجود کافئین در ترکیبات آن باعث می­شود تمرکز تا حد قابل توجهی افزایش یابد و خستگی مغز را برطرف می­سازد. یک مطالعه نشان داد که نوشیدن فقط یک قوطی 500 میلی لیتری ردبول، تمرکز و حافظه را حدود 24٪ افزایش خواهد داد.

دلیل دیگری که مردم از نوشیدنی­های انرژی­زا استفاده می‌کنند، کمک به بدن برای رفع خستگی و جبران کمبود خواب است. رانندگان در سفرهای طولانی جاده‌ای معمولا در جستجوی نوشیدنی­های انرژی­زا هستند تا به آنها کمک کند در پشت فرمان ماشین هوشیار بمانند. هم­چنین بسیاری از کارگران شیفت شب از نوشیدنی­های انرژی­زا استفاده می کنند تا در ساعاتی که اکثر مردم خواب کامل دارند، به فعالیت بپردازند.

نوشابه انرژی زا توسط چه افرادی نباید استفاده شود ؟

نوشابه انرژی زا ممکن است برای طیف وسیعی از مردم مشکلی ایجاد نکند اما برای عده­ای خطرناک خواهد بود یا سبب بروز مشکلاتی در بدن آن­ها می­شود.

همانطور که گفته شد نوشابه­های انرژی زا حاوی مقدار زیادی کافئین هستند که همین امر سبب می­گردد پس از استفاده ریتم قلب تند شده و باعث تغییرات فشار خون ­شود. از همین رو نوشیدن هرگونه نوشابه انرژی­زا به افرادی که بیماری قلبی دارند یا دچار فشار خون هستند، توصیه نمی­شود.

به دلیل تاثیرات نوشابه انرژی زا روی متابولیسم بدن،‌ نوشیدن آن به خانم­های باردار توصیه نمی­شود و ممکن است مشکلاتی را برای مادر و برای جنین بوجود آورد.

افرادی که مبتلا به بیماری دیابت هستند به هیچ عنوان نباید از نوشیدنی­های انرژی­زا استفاده کنند. شکر یکی از مهم­ترین مواد تشکیل دهنده­ی این نوشابه­ها به شمار می­رود و ورود قند زیاد به بدن برای افراد مبتلا به بیماری دیابت بسیار مضر خواهد بود.

کودکان و نوجوانان هم بهتر است به نوشیدن نوشابه­های انرژی­زا وابسته نشوند. معمولا افراد بین ۱۲ تا ۱۷ سال در صورت استفاده مداوم از نوشابه انرژی­زا دچار اعتیاد به آن شده و ممکن است باعث بروز مشکلاتی در بدن آن­ها شود. علاوه بر آن شکر موجود در نوشابه انرژی­زا سبب ایجاد چاقی مفرط در بدن کودکان خواهد شد. به دلیل آسیب رسیدن به مینای دندان پس از مدتی، دندان­ها هم فرسوده خواهند شد.

اعتیاد به نوشابه انرژی زا :

اعتیاد نوعی بیماری روانی است که با وجود پیامدهای منفی آن، تمایل مداوم به استفاده از یک ماده یا انجام یک رفتار را شامل می شود.

دو نوع محصول نوشیدنی انرژی زا وجود دارد. یکی در ظروف مشابه اندازه نوشیدنی­های غیرالکلی معمولی با ظرفیت 0.47 لیتر فروخته می‌شود. نوع دیگر آن "energy shots" نامیده می‌شود و در ظروف کوچک با گنجایش 0.05 لیتر به بازار عرضه می­گردد.

اگرچه ممکن است اعتیاد به نوشابه انرژی­زا به اندازه اعتیاد به مواد مخدر مضر به نظر نرسد، اما اعتیاد به مواد خوراکی هم دارای شباهت­های رفتاری بسیاری با اعتیاد به مواد مخدر است.

آنچه می‌تواند نوشیدنی های انرژی زا را برای برخی افراد اعتیاد آور کند، این است که این نوشیدنی­ها حاوی چندین ماده­ی عادت‌ساز مانند کافئین و همچنین قند یا شیرین کننده­های مصنوعی هستند که بدن به آن­ها عادت کرده و در صورت عدم مصرف باعث سردرد یا سایرعلائم خواهید شد.

به‌طور کلی تعریف خاص و دقیقی برای اعتیاد به نوشیدنی­های انرژی زا وجود ندارد. با این حال در نظر داشته باشید نوشیدن مقادیر زیاد نوشیدنی­های انرژی­زا بدون توانایی کنترل میزان مصرف، به نوعی منجر به اعتیاد خواهد شد.

علائم اعتیاد به نوشابه انرژی­زا :

زیاده روی در مصرف هر ماده­ای سبب می­گردد بدن به آن اعتیاد پیدا کند که نوشابه­های انرژی زا را هم شامل می­شود. اعتیاد به نوشیدنی­های انرژی­زا می تواند شامل علائم زیر باشد که مربوط به عملکرد مغز و سیستم عصبی است :

1. تمایل شدید به نوشیدن نوشابه­ی انرژی­زا
2. عدم توانایی در کنترل مصرف نوشیدنی
3. تجربه علائمی مانند سردرد
4. احساس خستگی و افسردگی در صورت عدم استفاده از نوشابه انرژی­زا

اثرات منفی استفاده­ی بیش از حد از نوشابه­ی انرژی­زا :

اعتیاد به نوشیدنی انرژی زا می تواند عوارض جانبی منفی دیگری به همراه داشته باشد.

نوشیدنی­های انرژی­زا اسیدی هستند و مصرف مداوم آنها می تواند باعث تغییر رنگ دندان‌ها و فرسودگی مینای دندان شما شود. این عارضه­ی جانبی زمانی بیشتر نگران‌کننده خواهد شد که شما به­طور منظم نوشیدنی های انرژی­زا با شکر بالا بنوشید، زیرا قند بیش از حد باعث تغذیه باکتری­های دندان شده و پوسیدگی آن را به دنبال خواهد داشت. علاوه بر این مورد، مصرف مکرر نوشیدنی های انرژی زا ممکن است باعث افزایش وزن شود.

مطالعات همچنین نشان می­دهند مصرف مستمر نوشیدنی­های انرژی­زا و نوشیدنی­های حاوی شکر، ممکن است عاملی تاثیر گذار در بروز مشکلات مزمن سلامتی مانند بیماری­های قلبی، دیابت نوع 2 و اختلالات کلیوی باشند.

معرفی برخی از عوارض استفاده از نوشابه انرژی­زا :

پس زدن یک نوشیدنی خوش­طعم که نویدبخش افزایش هوشیاری ذهنی، انرژی و عملکرد بدنی است، برای کسانی که نیاز به تقویت بدن خود دارند سخت خواهد بود و این نوشیدنی بسیار شگفت­انگیز به نظر خواهد رسید. اما در کنار تمام ویژگی­های حیرت انگیز، نوشیدن آن­ها می تواند باعث شود شما اثرات ناخوشایندی را احساس کنید.

در حالی که بسیاری از مواد موجود در نوشیدنی­های انرژی زا طبیعی هستند و ممکن است یک انتخاب سالم به نظر برسند، اما تعدادی از آن­ها هم ممکن است در زندگی شما خطراتی را به همراه داشته باشند. به‌طور کلی امکان بروز خطرات زیر برای برخی از مصرف‌کنندگان وجود خواهد داشت.

* ممکن است مسمومیت با کافئین را تجربه کنید.

مصرف بیش از حد کافئین می تواند منجر به مسمومیت حاد کافئین در بدن شود. این وضعیت منجر به تجربه مشکلاتی مانند استفراغ، تشنج، افزایش ضربان قلب و موارد دیگر در افراد می‌شود.   
گرچه شما می توانید با مصرف هر منبع کافئین دیگری هم این مشکلات را تجربه کنید، اما با توجه به مقدار کافئین برخی از نوشیدنی های انرژی­زا احتمال تجربه­ی این اثرات بسیار بیشتر می‌شود.

* ممکن است دچار ناراحتی قلبی شوید.

ضربان قلب نامنظم یکی از نگرانی­های معمول مصرف­کنندگان منظم نوشیدنی­های انرژی­زا و مصرف‌کنندگان کافئین است. اگر یک نوشیدنی انرژی­زا با مقادیر بیش از حد کافئین را مصرف کنید، ممکن است متوجه ضربان غیرعادی قلب خود شوید.

* ممکن است در خواب مشکل پیدا کنید.

افرادی که نوشیدنی­های انرژی­زا مصرف می کنند، ممکن است در خوابیدن مشکلاتی داشته باشند. از سوی دیگر خوب نخوابیدن می تواند باعث بروز مشکلاتی در امور روزمره­ی فرد شود. اگر نمی­توانید بخوابید، از نوشیدن نوشابه انرژی­زا که شب شما را بیدار نگه می‌دارد، خودداری کنید.

* ممکن است احساس فشار اضافه عصبی کنید.

در برخی موارد مشاهده شده که مصرف نوشیدنی­های انرژی­زا با افزایش عصبی بودن فرد ارتباط دارد. اگر به طور کلی فرد مضطربی هستید، ممکن است نوشیدن منظم این نوشیدنی­ها بهترین گزینه برای شما نباشد.

* افزایش فشار خون

نوشیدن نوشابه انرژی­زا می تواند فشار خون فرد را سریعا پس از نوشیدن افزایش داده و باعث بروز مشکلاتی شود. اگر می خواهید فشار خون خود را به روشی سالم مدیریت کنید، نوشیدنی­های انرژی زا بهترین نوشیدنی برای رژیم غذایی شما نیستند.

* افزایش گلوکز خون

نوشیدن نوشیدنی­های انرژی زا می­توانند باعث افزایش قند خون شوند که برای بیماران دیابتی خطری جدی را به دنبال خواهد داشت.

* ممکن است بر سلامت دندان تأثیر منفی بگذارد.

از آنجایی که نوشیدنی­های انرژی زا غالباً با شکر تهیه می شوند، نوشیدن آن­ها می تواند سلامتی دندان شما را به خطر اندازد.

* ممکن است خطر چاقی را افزایش دهد.

نوشیدن مکرر نوشیدنی­های انرژی­زا می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد.