**إعرف عن مشروبات الطاقة!!!!!!!!!!!!!!!!**

****

مشروبات الطاقة شائعة هذه الأيام و كأي من المشروبات الأخرى يجب الإعتدال في تناولها و لذلك يجدر بنا معرفة ماذا نشرب و زيادة معرفتنا بما تناوله لنكون على علم و دراية بمدى تأثير ما قد نتناوله على صحتنا.

**ما هي مشروبات الطاقة؟**

المقصود بمشروبات الطاقة مثل XL, Red Bull,BLU و غيرها. تحتوي مشروبات الطاقة على كميات عالية من الكافيين و السكر و بعض الأعشاب المنشطة أحيانا. هذه المشروبات لا تختلف أبدا عن االمشروبات الغازية الأخرى بل إنها تختلف في مكوناتها قليلا. حيث تحتوي هذه المشروبات على كميات أعلى من الكافيين، فمثلا الكولا تحتوي على 23 مغم من الكافيين بينما مشروبات الطاقة على حوالي 80 مغم من الكافيين (ما يعادل فنجان من القهوة). هذا و ينطبق الشيء ذاته بالنسبة للسكر، فقد تصل كمية السكر في هذه المشروبات إلى ضعف كميته في المشروبات الغازية. وقد يتم إضافة بعض الأعشاب كالجنسنج و الجوارانا و التي تعتبر أعشاب منشطة لهذه المشروبات.

**ما هو تأثير هذه المشروبات على الجسم؟**

الكافيين و بكميات كبيرة هو عامل محفز فهو يسرع من نبضات القلب و مع الأعشاب المنشطة إن وجدت في هذه المشروبات قد يؤدي ذللك إلى تسارع كبير و غير مرغوب فيه في نبضات القلب. هذا وتجدر الإشارة إلى أنالكافيين وبكميات كبيرة يؤدي إلى إرتفاع في ضغط الدم و هذاالإرتفاع له مضار غير ملموسة و لكنها تراكمية و بطيئة على صحتنا و لذلك يطلق لقب "القاتل الصامت" على ضغط الدم. أضف إلى ذلك ألى أن هذه المشروبات قد تفقدنا القدرة على النوم المنتظم و تعرضنا للجفاف، فالكافيين عامل مدر للبول يفقد أجسامنا السوائل و فقداننا للسوائل بشكل غير عادي له مضار كثيرة غير ملموسة على صحة أجسامنا على المدى البعيد. هذا وتجدر الإشارة مرة أخرى إلى أن كمية السكر المضاف عالية في مثل هذه المشروبات فتشعرنا بالشبع عند تناولها قيقل تناولنا للغذاء المغذي كما و أن السكر و بكميات كبيرة يعتبر مسهل مما فد يفقدنا كميات كبيرة من السوائل و مع تأثير الكافيين المدر للبول قد يؤدي إلى الجفاف.

**و لكن يتم تسويق هذه المشروبات على أنها مشروبات طاقة بالفعل؟**

معظم المستهاكين لهذه المشروبات هم دون سن ال 30 سنة أو أقل حيث أن أكثرهم طلبة في الجامعات و المدارس، فيتم إنتهاز الفرصة لترويج هذه المشروبات لهم على أنها تزيد من"قدرتك على التركيز" أو "تحسن من قدرتك الذهنية و الجسدية". و لكن كل هذه العبارات ليس لها أساس من الصحة و بصريح العبارة هي عبارات خاطئة و هي فقط لأهداف تجارية. لا يوجد مشروب يزيد من قدرتك الذهنية أو الجسدية فأفضل طريقة للحفاظ على صحتنا الذهنية والجسدية هي الراحةو الغذاء الصحي و السليم و الرياضة أي نمط حياة صحي و سليم. هذا و يجب التنويه إلى أنه قد يتم إضافة بعض من فيتامينات ب، و هي الفيتامينات التي تساعد الجسم على إستخلاص الطاقة، إلى هذه المشروبات إلا أنها تضاف بكميات قليلة كما و أنها متوفرة في معظم الغذاء الذي نتناوله و بشكلها الطبيعي فتكون إستفادة الجسم منها أكبر، و لذلك هي متوفرة و لسنا بحاجة إليها من مشروبات الطاقة.

**كيف تؤثر مشروبات الطاقة على صحتنا؟**

عندما تتناول مشروبات الطاقة تشعر و لوقت قصير جد نشعرا بنشاط فكما قلنا أعلاه الكافيين عامل محفز. هذا الشعور يغطي على الإرهاق الجسدي و الذهني الذي نعاني منه بسبب قلة النوم و عند تلاشي مفعول هذا المشروب و بسرعة كبيرة نشعر بإرهاق شديد و أحيانا بهبوط كبير يصل أحيانا إلى الإعياء و فقدان القدرة على العمل و التفكير.

**نصائح عامة:**

* عند شعورك بالتعب لا تنتظر\ي إلى درجة الإرهاق فعليكم بقسط قصير من الراحة و من ثم تناول بعض الفواكه أو الخضراوات أو العصائر الطازجة فالعناصر الغذائية الموجودة فيها تساعد على شعورنا بالنشاط و الحيوية
* حاول\ي شرب الماء على مدار اليوم فأنا مثلا دائما بحوزتي عبوة من الماء أشرب منها و لو كمية صغيرة حتى و إن لم أكن عطشا فالعطش هو اخر الإشارات لبدء الجفاف و الماء يساعد على الحفاظ على حيويتنا.
* إياكم تناول مشروبات الطاقة قبل و أثناء و بعد الرياضة فهي تفقدكم السوائل و تسرع من عملية الجفاف و أنتم و قبل و أثناء و بعد الرياضة بحاجة إلى السوائل و الماء هو أفضل هذه السوائل و هو وحده كفيل بسد إحتياجاتكم من السوائل.
* للذين يتناولون الكحول هنالك عادة غير محبذة وهي مزج الكحول مع مشروبات الطاقة فالكحول تشعركم بالإرتخاء و عند مزجها مع مشروبات الطاقة تقوم مشروبات الطاقة المنشطة بتغطية تأثير الكحول ( الشعور بالإرتخاء) فتظنون بأن الكحول لم تؤثر فيكم و تقوموا بشرب المزيد منها و في الواقع لها تأثير كبير انتم لا تشعروا فيه بسبب مشروبات الطاقة، و في هذه الحالة أنتم تعرضون الكبد (مصفاةالجسم) لكميات كبيرة من الكحول الكبد غير قادرعلى تحملها مما قد يؤدي إلى تسمم الكبد و الجسم بشكل عام.

**د. مهند كفري /دائرة التغذية والحمية**