

**المخاطر الصحية المرتبطة بمشروبات الطاقة**



**عمل الطالب/**

**الصف/**

**أضرار مشروبات الطاقة والبديل الطبيعي**

أصبحت مشروبات الطاقة تحظى بشعبية متزايدة في السنوات الأخيرة في العالم ويتم ترويجها للأطفال والطلبة عموما على انها تمدهم بالطاقة والحيوية والنشاط الذهني ويتسائل الآباء والأمهات ما إذا كانت هناك آثار جانبية مضرة لأبنائهم بسبب تناول مشروبات الطاقة خاصة اذا أصبحت مشروبات الطاقة جزء من نمط حياتهم فما هو تأثير هذه المشروبات على الصحة؟ الاجابة في السطور التالية.

**مكونات مشروبات الطاقة**

الكافيين: هو العنصر الأساسي في مشروبات الطاقة ويحتوي كل 100 مل جرام من مشروب الطاقة على 14-31 مل جرام من الكافيين وهي نسبة عالية جدا اذا ما قورنت بالمشروبات الغازية مما يسبب أضرار منها ارتفاع ضغط الدم وخفقان القلب واسهال وادرار البول ودوخة غثيان وتوتر واضطراب في النوم .

السكر: تحتوي مشروبات الطاقة على نسبة عالية جدا من السكر مما يسبب تسوس الأسنان وخطر التعرض لمرض السكر.

التورين Taurine: لم يتم توثيق أي مضاعفات لهذه المادة الا ان بعض الدول قامت بحظر المشروبات التي تحتوي على هذه المادة (فرنسا والدنمارك والنرويج) وعلى أي حالة فكمية هذه المادة في مشروبات الطاقة ضئيلة لا تسبب ضرر ولا منفعة تذكر.

فيتامينات ب: يحتوي مشروب الطاقة على فيتامين ب3 والافراط منه قد يسبب احمرار وقد يؤدي الى تسمم الكبد ويحتوي على فيتامين ب6 المفيد للجسم لكن الافراط منه يؤثر على الاعصاب ويسبب حساسية.

اينوزيتول Inositol : تستخدم هذه المادة لعلاج الاضطرابات النفسية ولم يتم التعرف على اضرار لها الا انها قد تسبب اسهال.

الجينسينج Ginseng: بعض الدراسات تقول ان هذه المادة تسبب الأرق والبعض ينفي ذلك الا ان هذه المادة لها أضرار أخرى فهي تسبب خفض ضغط الدم وخفقان واضطراب في ضربات القلب والتهاب الكبد وصداع والم في الثدي والنزيف المهبلي ويسبب النشوة.

جلوكورونولاكتون Glucuronolactone: لا زال هناك أبحاث بشأن سلامتها وقد حظرت استخدامها بعض الدول مثل كند وانجلتر وفرنسا والمانيا مما يفيد ان لها أضرار.

مكسبات طعم صناعية: تحتوي على مادة الاسبرتام والتي لها تأثير سلبي على الصحة الا ان المؤسسات الصحية الكبرى تعتبرها آمنة.

الجنكو Ginkgo Biloba: هو نوع من أنواع الاعشاب الصينية والتي لها فوائد جيدة للذاكرة وتقوية الاعصاب الا ان الافراط قد يسبب غثيان وصداع ودوخة وخفقان القلب وبعض الدراسات الحديثة تشير الى انها قد تسبب سرطان الغدة الدرقية في الفئران المعملية.

L-Carnitine: تناول الكثير من هذه الأحماض الأمينية يمكن أن يسبب القيء والغثيان والصداع، والإسهال، وانسداد الأنف، والأرق وصعوبة النوم.

L-Theanine: تستخرج هذه المادة من الشاي الاخضر ولم يذكر لها أي اعراض جانبية وتستخدم كمنبه له نأثير يتختلف عن الكافيين لكن الافراط منها يسبب دوار ودوخة.

الاضرار الصحية الخطيرة لمشروبات الطاقة السكتة القلبية:على الرغم من ان الناس الذين يموتون بسبب تناول الكافيين عددهم محدود جدا الا أن تناول مشروبات الطاقة بكمية كبيرة في وقت واحد قد تسبب الوفاة طبعا هذا لا ينطبق على كل الحالات لكن يجب أن تتأكد من صحة قلبك حتى لا تتعرض لسكتة قلبية قد تودي بحياتك وطبقا لدراسة حديثة عن اضرار مشروبات الطاقة أكدت انها تسبب تقلصات في عضلة القلب.

الصداع النصفي: معظم أنواع مشروبات الطاقة تسبب صداع نصفي بسبب تغيير مفاجئ لنسبة الكافيين في الجسم.

الأرق واضطراب النوم: مشروبات الطاقة معمولة أساسا من أجل جعلك مستيقظا وعند استخدامها بشكل سئ تؤثر على النوم فتجعل نومك مضطربا.

مرض السكري: تحتوي مشروبات الطاقة على كمية كبيرة من السكر مما تؤثر على كمية الأنسولين التي تنتجها خلايا البنكرياس وبالتالي تتسبب في داء السكري.

تتفاعل مع الأدوية: بعض مكونات مشروبات الطاقة تتفاعل مع الأدوية فاحذر من تناول الادوية مع مشروبات الطاقة وخاصة أدوية الاكتئاب.

الادمان: تحتوي مشروبات الطاقة على كمية كبيرة من الكافيين مما يتعود الانسان عليها ويدمنها كالتدخين فتوقفك عن شرب مشروبات الطاقة التي تعود جسمك عليها يشعرك بعدم التركيز ويدفعك الى شرب المزيد منها.

التوتر والعصبية: شرب كثير من مشروبات الطاقة يعني شرب المزيد من الكافيين الذي يؤثر على المزاج بشكل عام ويقوي من المشاكل العاطفية بسبب التوتر والعصبية , واحد من الأبحاث في استراليا أكدت ان تناول واحد فقط من مشروب الطاقة 250 مل يسبب التوتر لدى الشباب.

التقيؤ: فتناول كثير من مشروبات الطاقة يسبب الارتداد المريئي والتآكل الحمضي مما يسبب القئ.

الحساسية: بعض الأشخاص لديهم حساسية لبعض مكونات مشروب الطاقة مما يسبب حكة بسيطة وانقابض في الشعب الهوائية.

مشروبات الطاقة تسبب ايضا : مرض الرعاش , اضطراب الجهاز الهضمي, دوخة, ارتفاع ضغط الدم, تسوس الاسنان, نقص الكالسيوم, السمنة, تسمم الكافيين.

مشروبات طبيعية بديلة لمشروبات الطاقة المياه: الماء من أفضل مشروبات الطاقة في العالم فتخيل عدم شربك للماء لمدة يوم كامل كيف سيؤثر على طاقتك ونشاطك , شرب كثير من الماء

مع زيادة حاجتنا للطاقة في أيّامنا هذه لمواكبة تطوّرات العصر وقضاء الكثير من الإحتياجات التي نريدها، ظهرت الكثير من المشروبات والموادّ التي تحتوي على موادّ منشطة للجسم كمادة الكافايين وغيرها. وفي عام 1977م ظهرت في الولايات المتحدة الأمريكيّة صناعة جديدة تحقق نفس الهدف، ألا وهي مشروبات الطاقة، وقد ازدهرت صناعة مشروب الطاقة حتّى وصلت في أيامنا هذه ما يتجاوز الخمسمئة علامة تجارية مختلفة من هذا المشروب. مشروب الطاقة هي مشروبات تجارية تسوّق في الأسواق على أنّها منتجات تستطيع رفع الطاقة الذهنيّة والجسديّة، وهي تستهدف بشكل أساس فئة الشباب. ومن الأمثلة على مشروبات الطاقة المشهورة مشروب ريد بول، ومشروب وامب، ومشروب روكستار، وهذا المشروب هو مشروب غازيّ مضافاً إليه بعض المواد الأخرى، فهو يحتوي على الكافايين، والجنسنغ، وبعض الأحماض الأمينية والدهنية، والسكريات، وبعض أنواع المعادن والفيتامينات. لمشروبات الطاقة أضرار جمّة على صحّة الجسم لا يجب إغفالها، بل على العكس علينا الإطلاع عليها حتّى نستطيع أن نبتعد عن هذه السموم التي تهلك الجسم وتدمره. فمشروبات الطاقة تضرّ بشكل أساس بالجهاز العصبيّ والهضمي والدمويّ للجسم. تضر مشروبات الطاقة بالجهاز الهضمي للجسم من خلال زيادة حموضة المعدة، وبالتالي حدوث إلتهابات وتقرّحات في أعضاء الجهاز الهضمي، كما أنّ إحتواء المشروب على نسبة عالية من السكر تسبّب عسر الهضم والإسهال وزيادة الوزن والسمنة، وهي بذلك أحد المسببات الأساسيّة للأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب وأمراض الضغط. كما أنّ هذه المشروبات تدفع الإنسان إلى الإدمان على مادّة الكافايين، وهي مضرّة بصحة القلب، حيث تزيد معدلات دقات القلب وضغط الدم، مما يضعف عضلة القلب. وهي أيضاً قد تكون سبباً في الإصابة بهشاشة العظام، وتسوّس الأسنان وخسارتها في أسرع وقت، والصداع الشديد والمزمن، بالإضافة إلى الأرق وعدم القدرة على النوم، ممّا يزيد السلوك العدواني للشخص ويزيد عصبيته وتوتره من أبسط الأشياء حتّى. كما أنّ هذه المشروبات تعتبر مدرّة للبول، مما قد يسبّب في بعض الحالات الجفاف، وإن تفاعلت هذه المشروبات مع بعض الأدوية قد تسبّب الإكتئاب. وقد تكون مشروبات الطاقة في بعض الأحيان مسببة لحالات وفاة، وذلك يحدث إن كان الشخص يعاني من مشاكل في القلب، كضعف عضلة القلب، أو ضيق في الشرايين، كما أنّها تزداد خطراً عند خلطها مع الكحول والحبوب المنشطة وبعض أنواع المخدرات كالهيروين، كما أنّ هذه المشروبات قد تسبّب الصرع والتشنّج وبالتّالي تحدث مشكلة في التنفس ويتوقف التنفس. كما قد يكون تأثيرها خطيراً على بعض الرجال حيث أنّها قد تسبّب له العقم من خلال خفض عدد الحيوانات المنويّة، وهي أيضاً تسبّب أضراراً جسمية للكبد وتؤثر على عمله على المدى البعيد