

**المخاطر الصحية لمشروبات الطاقة**



**إعداد الطالب/**

**المخاطر الصحية لمشروبات الطاقة**

ماهي مكونات مشروبات الطاقة الموجودة في اسواقنا ومنها الرد بول وشادو والباور هورس وبايسن

* عادة يكون مكتوب على العبوة:
* مطور لحالات الاجهاد الذهني والبدني المتزايد
* يعزز القدرة على التحمل
* يعزز القدرة على التركيز
* يمنح النشاط والحيوية اثناء الاجهاد
* وايضاً " مشروب الطاقة ذو الطعم الرائع والمدهش يمنح الانتعاش السريع الذي تحتاجة!!"

ودائماً يقدم بارداً !!!

وايضاً لابد ان تجد انه مكتوب

غير مناسب لمرضى السكري

غير مناسب لذوي الحساسية تجاة الكافيين!!

**مكونات مشروبات الطاقة**

عادة مشروبات الطاقة تحتوي على ماء وسكر على شكل سكروز او حاجة حلوة مشابهة وعادة تحتوي العلبة على مايعادل 5 الى 8 ملاعق سكر طبعا مااعتقد ان هالقدر من السكر جيد للجسم .

من المحتويات ايضاً مادة الكافيين واللي تصل الى مايقارب 100 ميلقرام في العلبة اي ضعف مايوجد في اي مشروب غازي وتعادل او تزيد على كمية الكافيين الموجودة في كوب من القهوة الامريكاني السوداء وفي بعض المشروبات يضيفون ايضاً عصارة نبات القورانا " وهي فاكهة برازيلية منشطة وهي ايضاً مصدر للكافيين والكافيين يعني زيادة نبضات القلب وضغط الدم.

طبعاً كل مشروبات الطاقة تحتوي على مياة غازية وفيتامينات مثل B و B6 اللي يساعد على حرق الدهون. صحيح ان ممارسة التمارين الرياضية تزيد من حاجتك الى هذه الفيتامينات ولكن من الافضل الحصول عليها من مصادر غذائية .

تحتوي ايضاً على انواع من الاعشاب بعضها ضار مثل جذور الجينكو بيلوبا اللي تشابة اخذ اسبيرين مع فيتامينE هذي طبعا تخفف كثافة الدم يعني من جرح صغير تنزف دماء كثيرة !

ايضاً تحتوي على الغلوكورونولاكتون" " glucuronolactone "

-------

معلومة أخيرة وهو انه انتشر بشكل كبير في الدول الاوربية شرب الكحول مع مشروبات الطاقة وفي السويد توفي 3 اشخاص بعد شربهم خليط من مشروب الطاقة ريد بول مع فوكا اثنين ماتوا وهم يرقصون والثالث مات بعد نقلة للمستشفى من جراء فشل كلوي ووزع وزارة الصحة السويدية تحذير من شرب الريد بول مع الكحول أوبعد ممارسة التمارين الرياضية المجهدة!

اذا بالمرة مضطر تشرب تأكد من ان يتبع المشروب مجهود جسماني وحط خطين تحت جسماني ، يعني تمارين رياضية اوسباحة او طلوع 10 ادوار بالدرج ومااليه....

يمنع الأشخاص التالية أسمائهم من التعامل مع مشروبات الطاقة:

الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم: من الممكن أن يزيد من ضربات القلب مما يولد ضغط إضافي في الأوردة .

المصابين بالتهابات في المعدة: يزيد من من إفراز العصارة المعدية.

الأشخاص الذين لديهم حساسية للكافين.

الحوامل والمرضعات : يجب عليهم الحد من استخدام الكافيين لأنه من الممكن ان يصل الى الجنين.

الكبار في السن: الحساسية من الكافيين تزداد مع زيادة السن.

الأطفال: الكافيين يجعلهم سريعي الغضب والانفعال ويؤدي الى زيادة القلق لديهم والتسرع.

**مشروبات الطاقة ممنوعة في كل من:**

* كندا
* استراليا
* النرويج
* الدانمارك
* ماليزيا
* وتايلند
* وفي فرنسا ممنوع بيعها الا في الصيدليات

وعلق استشاري الأطفال ورئيس قسم الطوارئ والإسعاف في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض الدكتور فهد بن صالح العريفي بقوله إن : المشروبات الطاقة المتداولة خاصة بين فئة المراهقين والتي يعتقدون أنها تمدهم بالطاقة لها أضرار لا تحمد عقباها خاصة عند تناولها بشكل متكرر خلال 24 ساعة ومن خلال عملنا في أقسام الطوارئ تأتي حالات كثيرة من الأطفال والمراهقين بأعراض تتعلق بارتفاع مادة الكافيين والتي تزيد عن معدل ما هو موجود في المرطبات والتي تصل إلى 20 ضعفاً في بعض تلك المشروبات ومن الأعراض الناتجة عن ارتفاع معدل مادة الكافيين في الدم عند هؤلاء الأطفال والمراهقين التي تتمثل في ازدياد دقات القلب تصل إلى 150 في الدقيقة وارتفاع في ضغط الدم وزيادة تدفق الدم للعضلات وتقليل كمية الدم إلى الجلد وهذا ما نلاحظه من شحوب في الوجه في حالات التسمم .

وعن كيفية زيادة الطاقة من هذه المشروبات أوضح الدكتور العثمان أن ذلك ليس سراً، حيث تحتوي على كمية كبيرة من السكر سريع الامتصاص (الجلوكوز) مما يعطي طاقة عالية، فحسب المدون على تلك العلب فإنها تحتوي على: الطاقة 45سعراً حرارياً لكل 100مل (أي 112- 120كيلو سعر لكل علبة 250مل)، والكافيين (المخدر). و من أراد بديلاً لذلك السكر فليأكل قليلاً من العنب أو يشرب عصيره ويكون بدون آثار جانبية.

تحتوي تلك المشروبات على الكافيين وبنسبة كبيرة جداً 32ملجم لكل 100مل مشروب (أي 80ملجم في العلبة) وبعض تلك المشروبات لم يحدد فيها كم نسبة الطاقة أو الكافيين

كلنا نعرف ضرر الكافيين، وهي مادة مخدرة تسبب نوعاً من الادمان

والذي لا يعرفه الكثيرون أن تلك المشروبات تسبب القلق بعد فترة من تناولها بسبب الكمية الكبيرة من الكافيين، فبعد فترة من الزمن يستهلك الجسم الكافيين فتقل نسبته في الدم بعد تخلص الجسم منه فيؤدي ذلك إلى حالة من القلق، وتلك حالات مشابهة لتأثير المخدرات، لو تزداد الكمية لأدت بالتأكيد إلى عدم انتظام ضربات القلب، ومشاكل النوم، وبعض الأعراض النفسية (الانسحابية) والصداع، وأكدت الدراسات الطبية بأن هذه المشروبات تساهم في ارتفاع ضغط القلب وزيادة نسبة السكر في الدم والأرق وآلام الصداع والقلق ونزيف الأنف والنوبات المرضية، ومشاكل تسوس الأسنان، وتقليل الاعتماد على النفس كأحد التأثيرات النفسية للمواد المخدرة.

وإذا أردنا أن نعرف ضررها الذي تعترف به تلك الشركات بل تكتب تلك التحذيرات على العلب، مثل (غير مناسب لمرضى السكر، ومرضى الحساسية ضد الكافيين)، وبعضها يضيف مرضى القلب، والحوامل.

وبين الدكتور العثمان أن هناك مركبات أخرى تحتويها تلك المشروبات يدور حولها الجدل مثل:

- مركب جلوكرونولاكتون: وهو مركب ينتج من تحول الجلوكوز في الكبد ويقال إنه يزيد معدل التمثيل داخل الجسم، ولكن لا يوجد دراسات علمية تؤكد ذلك.

- مركب تورين: هو نوع من الأحماض الأمينية الموجودة في اللحوم والأسماك. تعتقد الشركات المصنعة أنه يزيد فعالية الكافيين ويزيد الاستفادة منه، بينما الدراسات تشير إلى أنه يقلل فعالية الجهاز العصبي (نوع من التخدير).

- الفيتامينات التي تضاف إلى تلك المشروبات مثل فيتامين بانتوثينك، وبعض مجموعة فيتامين ب مثل ب6، ب12 مفيدة فقط إذا كان هناك نقص لها في أجسامنا، أما الزيادة فلا فائدة منها، وهي بالفعل مفيدة في إنتاج الطاقة وإذا تناولناها من مصادرها الطبيعية فذلك أفضل، إضافة إلى أن أجسامنا نحتاجها بكميات بسيطة أصلاً.

- الجلوكوز: هو الوحدة الرئيسية للكربوهيدرات حيث تتحول كلها للجلوكوز ثم تدخل الدم.

ارتفاع الجلوكوز في الدم يستدعي ارتفاع هرمون الأنسولين الذي ينقله إلى الخلايا، فإذا انتهت الكمية من الجلوكوز ولا يزال الأنسولين عالياً سينقل المزيد من الجلوكوز مما قد يسبب نقصه في الدم فيؤدي إلى الخمول والوهن بعد ذلك، لهذا الأغذية المحتوية على سكر الفركتوز أفضل لأنها لا ترفع نسبة السكر في الدم.

من أكثر المشاكل التي تسببها تلك المشروبات وأيضاً بسبب الكافيين هو زيادة التبول لأن الجسم يعامل الكافيين كمادة سامة فيتخلص منها في وسط مائي فيطرد كمية من الماء يحتاجها أصلاً، ولكن التخلص من الكافيين أهم فيؤدي ذلك إلى الجفاف، وكانت السلطات السويدية قد حذرت رسمياً من تعاطي أحد المشروبات مع الكحول بعد وفاة امرأة سويدية متأثرة بنضوب الماء من جسمها الصيف الماضي. وأضاف: إن المشكلة في بعض الشباب يشربونها قبل التمارين الرياضية اعتقاداً منهم أنها توفر لهم النشاط، وإن وفرت بعض الطاقة إلا أنه ثبت أن شرب علبتين في يوم واحد يؤدي إلى القلق. وعندما تتناول الحامل أكثر من 100ملج كافيين في اليوم فإن ذلك يؤدي إلى الإجهاض، وكما ذكرت معدل احتواء تلك المشروبات 80 ملجم للعلبة.

وطالب الدكتور العثمان بضرورة التوعية وتفادي استخدام مشروبات الطاقة إذا كانوا تحت عمر 16 سنة أو يعانون من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى أو يعانون من القلق ونوبات الذعر أو النساء الحوامل أو المرضعات.

إن مشروبات الطاقة الشائعة بين الشباب تكشف بنفسها عن مكان خطورتها من خلال إعلاناتها.

ليس لأنهـا شركة يهودية فقط !! حسب ما وصلنا عن موقع شركة ردبـول في اسـرائيـل..

بل لأن بها كحول... فقد ثبت بالمختبر الجنائي لشرطة دبي وقد تم نشر الخبر في صحيفتي

الخليج والاتحاد .... أن الرد بول تحتوي على نسبة 0.04 % جم من الكحـــول ..... وقد كان

أحد المتهمين بتهمة قيادة مركبة تحت تأثير المشروبات الكحولية قد ادعى أمام المحكمة بأنه

لم يشرب الكحول أبــدا وإنما شرب عدة علب من الرد بول وتحقيقا للعدالة فقد أمرت

محكمة المرور بدبي أن يتم فحص عينة عشوائية من شراب الردبول ... وفعلا جـــــاء التقرير

كما ذكرنا أعلاه ... وبناء عليه فقد برأت المحكمة المتهم مما أسند إليه من اتهام ؟؟

إلا أن الأمانة ال عامة لبلديات الدولة لم يعجبها التقرير وزعمت أن نسبة الكحول

الموجودة في الرد بــــــول مسموح بها عالميا.