



مشروبات الطاقة



- ما هو مشروب الطاقة ومما يتكون؟

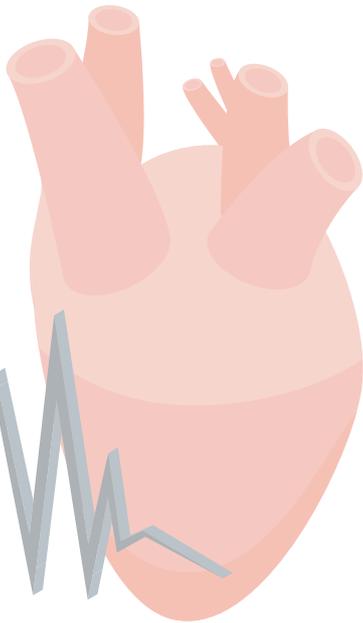
هو مشروب يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين والسكريات المضافة ومنشطات أخرى.

● الكافيين هو مادة منشطة يحدد النشاط مؤقتاً، ولكن مشروب الطاقة يحتوي على كمية كبيرة منه تصل من كوب إلى 3 أكواب قهوة، وهذه الكمية تسبب أضراراً كثيرة منها العصبية واضطرابات المعدة والصداع وصعوبة التركيز ومشاكل في النوم.

● السكريات المضافة هو السكر الصناعي المضاف إلى الأطعمة وليس الطبيعي الموجود طبيعياً في الفاكهة، مشروبات الطاقة تحتوي على كمية كبيرة من السكريات المضافة تصل أحياناً إلى 27 ملعقة سكر في العلبة الواحدة، وكما تعرفون أضرار السكر كثيرة جداً أهمها تسوس الأسنان والسمنة.

● المنشطات الأخرى هي مواد مصنعة تضاف إلى المشروب وهي غير آمنة للأطفال والمراهقين.

- هل مشروبات الطاقة مسموحة للأطفال والمراهقين؟



- لماذا يستخدمها بعض الأطفال والمراهقين؟

غالباً ما يستخدم المراهقين هذه المشروبات لزيادة الطاقة لديهم، دون الوعي بأضرارها.



مشروبات الطاقة



- إذا ما عليّ أن أشرب لزيادة الطاقة لدي؟

- أولاً أعلم صغيري بأن الطاقة الحقيقية لا تأتي من هذه المشروبات فهذه المشروبات تعطيك طاقة مؤقتة فضلاً عن أضرارها العديدة.
- ثانياً هناك أطعمة طبيعية تعطي طاقة سريعة بإمكانك الحصول عليها عن طريق التمر أو الفاكهة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السكر الطبيعي.

الطاقة الحقيقية تأتي من داخلك أولاً (بالعمل الجاد والممارسة لما تريد تعلمه أو فعله). ومن الأكل المغذي والنوم الجيد. وإعلم بأنك في هذا العمر الجميل لديك طاقة كبيرة تكفيك فأنت لا تحتاج إلى زيادتها عن طريق تلك المشروبات.

- ماهي أضرار مشروبات الطاقة؟

- إرتجاع الطعام و الأحماض من المعدة عكسياً إلى المريء.
- ارتخاء صمام المريء.
- صداع التوتر.
- الصداع النصفي.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- هشاشة العظام.
- ارتفاع ضغط الدم.



- تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء و الإثني عشر.
- التآكل الحمضي للأسنان .
- التوتر.
- القلق.
- الأرق.
- السمّنة.
- مرض السكري النوع الثاني.
- ارتفاع الكوليسترول