تحذيرات طبية من الإفراط في تناولها

مشروبات الطاقة تسبب اضطرابات في عمل القلب وتؤدي إلى الإغماء

تشهد مشروبات الطاقة إقبالا كبيرا من المراهقين بالرغم من التحذيرات التي تطلقها جهات صحية بين الحين والآخر، وقيام بعض الدول بمنع تلك المشروبات، ومع ذلك فان الشركات المنتجة لها توسعت في الإعلان عنها في العالم العربي خاصة على القنوات الفضائية التي تبث أغاني الفيديو كليب للاستحواذ على أكبر شريحة ممكنة من فئات المستهلكين خاصة الشباب والمراهقين. وتحتوي مشروبات الطاقة على نسبة مرتفعة جدا من مادة الكافيين وهي مادة مخدرة تسبب نوعا من الادمان والتي تزيد على معدل ما هو موجود في المرطبات وتصل إلى ٢٠ ضعفا في بعض تلك المشروبات. ومن الأعراض الناتجة عن ارتفاع معدل مادة الكافيين في الدم عند هؤلاء المراهقين زيادة ضربات القلب التي قد تصل إلى ١٥٠ مرة في الدقيقة وارتفاع في ضغط الدم وزيادة تدفق الدم للعضلات وتقليل كمية الدم إلى الجلد.

□ تحقيق / فرات إبراهيم

الذي يشاهد إعلانات تلك المشروبات وما تحمله من صنعة وحرفة فنية تشد المتابع اليها من خلال حالة الترغيب وبيان فوائد تلك المشروبات على طاقة الإنسان ،وجعله في بعض تلك الاعلانات يطير بأجنحة كالعنقاء فانه يصل الى قناعة تامة بقيمتها الغذائية التي تضفي على الرجل المتكاسل فحولة إضافية تجعله شريكا لا يقربه الإنهاك والتعب ، تصل أسعار تلك العلب من مشروب الطاقة إلى ٥٠٠٠ دينار للعلبة الواحدة وفي أحيان كثيرة يتم تناول علبتين في آن واحد حتى تبلغ ١٠٠٠٠ دينار لليوم الواحد ،وهو من حيث يعلم أو لا يعلم بهذا المبلغ يشتري ضياع صحته وهلاك جسمه بسبب ما تحويه تلك العلب من مواد تدمر بنية الجسم الصحيح باحتوائها الكافيين والمواد السكرية العالية التركيز ،وعادة ما يمنع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم تناولها لأنها من الممكن أن تزيد من ضربات القلب مما يولد ضغطا إضافيا في الأوردة . كذلك المصابون بالتهابات في المعدة: يزيد من إفراز العصارة المعدية. و الأشخاص الذين لديهم حساسية للكافيين. والحوامل والمرضعات، يجب عليهن الحد من استخدام الكافيين لأنه من الممكن ان يصل الى الجنين. وكذلك الكبار في السن، الحساسية من الكافيين تزداد مع زيادة السن. كما أن الأطفال، الكافيين يجعلهم سريعي الغضب والانفعال ويؤدي إلى زيادة القلق لديهم والتسرع.

زيادة تدفق الدم

في البداية أكد د.عبد الكريم محمد (دكتور تغذية)، أن تناول الإنسان للغذاء المتوازن يعطيه نشاطا أكبر، لافتا إلى أهمية إتباع طرق صحية لتنشيط العقل والجسم مثل المشي والرياضة وبعض الحركات الجسمية، وبالتالي لن يحتاج لاستخدام المنشطات ومشروبات الطاقة ،ويقول: مشروبات الطاقة والمنشطات لها آثار سلبية في صحة الشباب، لأنها تحتوي على مكونات عبارة عن خليط من الكافيين والسكريات العالية ومركبات إنزيمية تستحث عمل الأيض وتؤثر في الكبد والكلى، وبهذه المشروبات أحماض أمينية وفيتامينات أكثر من حاجة الجسم وزيادتها لها أضرار صحية شديدة الخطر. ويؤكد أن هناك دراسات تبين أضرار مشروبات الطاقة التي يسببها ارتفاع مادة الكافيين في تلك المشروبات على المراهقين والأطفال، منها ازدياد نبضات القلب عن المعدل الطبيعي حيث تصل أحيانا إلى ١٥٠ نبضة في الدقيقة إضافة إلى زيادة تدفق الدم للعضلات حيث تصل نسبة الكافيين إلى ٢٠ ضعفاً عما هو موجود في المشروبات الغازية. ويقول د. علي السعدي (اخصائي باطنية) أن السبب الرئيس في إقبال الشباب على مشروبات الطاقة هو اعتقادهم بأن لها علاقة بزيادة التركيز ومقاومة النوم وزيادة ساعات السهر الليلية، متناسين أن هذه المشروبات لها تأثيرات سلبية على الصحة من جوانب عدة، وأثبتت الدراسات أن زيادة تناول مشروبات الطاقة تؤدي إلى الإدمان،وزيادة معدل ضربات القلب ورفع ضغط الدم، كما تسهم بشكل أو بآخر بالإصابة بالجفاف، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكافيين، وبالتالي تؤدي إلى طرد السوائل من الجسم وعدم امتصاص بعض أنواع المعادن كالحديد والكلس والكروم، وقد تؤدي إلى الصداع وزيادة العصبية والنرفزة.

الحياة العصرية تسبب الخمول

بسبب التقدم السريع في مجال التكنولوجيا والمعلومات أصبح الفرد لا يغادر كرسيه طوال النهار فهو يقضي اغلب اشغاله او اتصالاته من خلال الانترنت ،وحتى إن انتهى او تعب فانه يلجأ إلى النوم وهو حالة مكملة لحالة الخمول ولخدر الذي يعانيه غالبية الشباب ولهذا يلجأ البعض منهم إلى تناول تلك المشروبات محاولة منه لطرد التعب وإيقاظ الطاقة في جسده المتعب والمنهك .

يؤكد الشاب وليد عباس إنه يقبل على تناول مشروبات الطاقة بشكل يومي، وخاصة في ساعات المساء ليطرد النعاس من عينيه، وقبل لعب كرة القدم التي يعتقد أنها تحتاج إلى هذا النوع من المشروبات كي يظل اللاعب متنبها ومتيقظاً ونشيطاً. أما عبد السلام فرغم عدم قناعته بجدوى مشروبات الطاقة، إلا أنه يتناول علبة أو علبتين منها يوميا كي تساعده على السهر والتركيز في الدراسة - حسب قوله -، ويحذر من أن شرب كمية كبيرة مثل ٦ علب يوميا يمكن أن يسبب صداعاً حاداً.

بالرغم من التحذيرات إلا أن الشركات توسعت في الإعلان عن مشروبات الطاقة.. وتنافست في الاستحواذ على أكبر شريحة ممكنة من فئات المستهلكين

الطاقة ضرورية للعمليات الفسيولوجية لجسم الإنسان وقد خلق الله سبحانه وتعالى مصادرها الآمنة والمتوفرة في شكلها الطبيعي كغذاء آمن ومتعدد المصادر

المشروبات الطبيعية

وأوضحت الصيدلانية وفاءأن الطاقة ضرورية للعمليات الفسيولوجية لجسم الإنسان وقد خلق الله سبحانه وتعالى مصادرها الآمنة والمتوفرة في شكلها الطبيعي كغذاء آمن ومتعدد المصادر يعود للجسم بفوائد غذائية مضمونة ويوفر احتياج الطاقة التي تكفيه دون تعرض الجسم لأي مضاعفات. وبشكل عام ينبغي على المستهلكين أخذ الحذر عند تناول هذه المشروبات، وضرورة الإطلاع على العبارات التحذيرية الموجودة على العبوة، حيث ألزمت الجهات المختصة الشركات المنتجة لمشروبات الطاقة بوضع تحذيرات صحية على العبوة قبل تسويقها والأفضل تناول المشروبات الطبيعية التي تفيد الجسم مثل عصائر الفواكه الطازجة وتناول غذاء صحي متوازن فإن ذلك هو الطريقة الصحيحة لنشاط الجسم وطاقته. وأشارت إلى أن أفضل طاقة يحصل عليها الإنسان هي من الماء،والغذاء السليم من خلال تناول الفواكه والخضراوات والكربوهيدرات بنسبة معينة، وترك العادات الغذائية السيئة، والابتعاد عن الدهون والسكريات. وأضافت أن تناول هذه المشروبات بكثرة يعني استهلاك كمية أكبر من مادة الكافيين التي توجد أيضا في الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، وبالتالي لا ينصح بالإكثار منها، وخاصة من قبل الأشخاص الذين لديهم حساسية لمادة الكافيين، كالأطفال والنساء الحوامل والمرضعات. في حين قال محمد صبري وهو أحد أولياء الأمور أن دورنا كآباء يكمن في زيادة الوعي الصحي لدى الطلبة والطالبات وأولياء أمورهم من خلال تعويدهم على العادات الصحية في تناول الغذاء. ويلفت إلى أنه حسب الاستبيانات تبين أن نسبة كبيرة من الطالبات تتناول هذه المشروبات، ويزداد تناولهن لمشروبات الطاقة في فترة الامتحانات، حيث يعتقدن أن بإمكانهن السهر والتركيز ومواصلة المذاكرة، حيث إن بعضهن قد يتناولن أكثر من علبتين في اليوم الواحد.

ممنوعة في أغلب الدول

أثار لغطا كبيرا حوله نظرا للمخاطر الصحية التي يمكن ان تنجم عنه كما اشارت بعض المصادر الطبية ، علما أن مشروب الريد بول ما زال ممنوعا في كل من النرويج والدانمارك ولم تسمح كندا الا حديثا بالدخول الى اسواقها، اللجنة الصحية الفرنسية تعتقد ان بعض مكوناته له مضاعفات خطرة ، ولاحظ العلماء الفرنسيون أن الفئران التي أعطيت مادة (تورين) احد مكونات الريد بول صارت أكثر قلقا وهيجانا وزادت حساسيتها للضوضاء وصارت ميالة لبتر أجزاء من أجسامها فكمية التورين العالية في الريد بول قد تعرض الشخص لازمة قلبية بعد ممارسة رياضة مجهدة وذلك نتيجة النشاط الذي يعانيه الجسم اثر ذلك ، وانه يحتوي على مادتين مضرتين بالجسم وهما (التورين) و(غلوكورنولاكتون) مما دفع بمنظمات عديدة الى الاحتجاج على قرار الحكومة الفرنسية بطرحة في الأسواق بعد منعه ٧ سنوات من الأسواق الفرنسية والمعارضون يؤكدون أن الكثير من الشباب قد لقي حتفه بسبب الإفراط في تناول مشروب الطاقة.

وبالرغم من هذه التحذيرات إلا أن الشركات توسعت في الإعلان عن مشروبات الطاقة، وتنافست الشركات في الاستحواذ على اكبر شريحة ممكنة من فئات المستهلكين .

أضرار لا تحمد عقباها

علق استشاري الأطفال د. عبد الكريم في مستشفى الشهيد الصدر بقوله إن مشروبات الطاقة المتداولة خاصة بين فئة المراهقين والتي يعتقدون أنها تمدهم بالطاقة لها أضرار لا تحمد عقباها خاصة عند تناولها بشكل متكرر خلال ٢٤ ساعة ومن خلال عملنا في أقسام الطوارئ تأتي حالات كثيرة من الأطفال والمراهقين بأعراض تتعلق بارتفاع مادة الكافيين والتي تزيد على معدل ما هو موجود في المرطبات والتي تصل إلى ٢٠ 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 ١٥٠ 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 عبد الكريم 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 ٤٥ سعراً حرارياً لكل ١٠٠مل (١١٢- ١٢٠كيلو سعر لكل علبة ٢٥٠مل)، 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 و الكافيين كلنا نعرف ضررها، وهي مادة مخدرة تسبب نوعاً من الإدمان.

العراق أكثر إستهلاكاً

منذ العام ١٩٩٠ نما حجم إنتاج مشروبات الطاقة وقد بلغ حجم المبيعات في أوروبا وحدها سنة ٢٠٠٣، ٢,٣ بليون يورو وفي عام ٢٠٠٧ ارتفع الى ٣,٣ بليون يورو، وإحصائيا ان ٣١٪ من الشباب الاميركي يشربون مشروبات الطاقة اما في الأسواق العربية فتؤكد دراسة بأنها اكثر الشعوب ديناميكية في تناول مشروب الطاقة ويعتقد الكثيرون منهم بأنها تساهم في رفع الطاقة الجنسية وهذا وهم كبير لان مدير مبيعات مشروب الطاقة ريد بول يؤكد عدم حقيقة هذا الأمر وإنها ليس لها علاقة بهذا الأمر نهائيا ، واذا كانت الإعلانات اليومية تؤكد انه يزودك بالأجنحة او (يعطيك جوانح) لتطير بهم حيث تريد فهذه كذبة أخرى لأنه عبارة عن كمية كبيرة من السكر وكمية كبيرة من الكافيين وطعمه يشبه طعم دواء السعال مع قليل من الصودا أحيانا، فرنسا منعت وجود مشروب الرد بول في أسواقها لمخاطره واشترطت وجوده في الأسواق ان ترفع الشركة المنتجة لمادة (التورين) و(غلوكورنولاكتون) من مكوناته ووافقت الشركة على هذا الشرط ، سؤالنا التالي لكل مؤسساتنا الصحية والرقابة والسيطرة النوعية هل مشروبات الطاقة عندنا خالية من هاتين المادتين القاتلتين؟! سؤال لمن يهمه الأمر فقط!

تفضيل