

لماذا التحذير من مشروبات الطاقة؟



د. أليس جرجس جعجع
مديرة الجمعية الصحية اللبنانية
للتثقيف الصحي

مقدمة

أخذ مشروب الطاقة منحاً تسويقياً جديداً في لبنان وهو إلى حد كبير مغر للشباب بمختلف الفئات. إلا أنه في الآونة الأخيرة توالى المعلومات حول العوارض الجانبية التي يسببها تناول هذا النوع من المشروبات سيما وأنه قد تبين أنه يتم مزجه ببعض الكحول. وفي كانون الثاني الفائت، صدر قرار من وزير الصحة العامة والاقتصاد والتجارة حمل الرقم ١/١/١١/١١ منعاً بموجب استيراد وتصنيع وتسويق مشروب الطاقة الممزوج بالكحول.

وجاء في القرار:

المادة الأولى: يمنع استيراد وتصنيع وتسويق مشروبات الطاقة الممزوجة بالكحول. أي المشروبات الكحولية التي تحتوي على مواد مضافة منبهة كالكافيين والتورين على سبيل المثال لا الحصر. وذلك ابتداءً من ١/١/٢٠١٤.

المادة الثانية: ينشر هذا القرار ويبلغ من يلزم ويعمل به فور صدوره.

وجاء قرار الوزيرين بناءً على اقتراح لجنة المتطلبات الغذائية الذي اعطى بناءً على طلب المجلس الوطني لحماية المستهلك، وبناءً على اقتراح المديرين العاميين في وزارتي الاقتصاد والتجارة والصحة العامة، وبعد استشارة مجلس شورى الدولة، وبعد موافقة الامانة العامة لمجلس الوزراء على مشروع القرار.

وقد اعطى القرار التجار مهلة ٤ اشهر لتصرف ما لديهم من هذا المشروب الممنوع في الدول العالمية ولاسيما في الولايات المتحدة الاميريكية.

والتزاماً بأهدافها التي تتمحور حول التوعية والتثقيف، ارتأت أسرة تحرير «الصحة والانسان» وجوب لقاء الضوء على تاريخ هذا المشروب وتطوره.

إضافة إلى اظهار بعض حسناته ومنافعه كذلك التطرق إلى المحاذير المطلوب معرفتها من قبل كل شخص يتناوله.

مشروب الطاقة هو احد المنتجات الجديدة التي ارتفع الطلب عليها مؤخراً في الأسواق رغم توافرها في الاسواق منذ ما يزيد عن مئة عام. تحتوي مشروبات الطاقة على أدوية منشطة أهمها الكافيين الذي يسوق له على أنه منشط ذهني وجسدي. قد يكون المشروب مكريناً (Carbonated) وهو يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين ومنشطات أخرى. وهناك العديد من هذه المشروبات يحتوي على السكر ومحليات مشروبات الطاقة متنوعة. انها جزء من مجموعة كبيرة من منتجات الطاقة وهي تتضمن أقراص شوكولا وجلو وغيرها. أما القهوة والشاي وغيرها من المشروبات التي تحتوي الكافيين بصورة طبيعية لا تعتبر عادة مشروبات طاقة.

لمحة تاريخية

بدأت مشروبات الطاقة كجزء من المشروبات الغازية حيث قامت شركة «كوكاكولا» بتسويقها بالاساس كمشروب طاقة. وقد استبدلت سنة ١٩٠٤ نوعية اوراق الكوكا الطازجة بأوراق غير طازجة خوفاً من استعمال الكوكايين في منتجات الأكل. كذلك اضطرت شركة «الكوكاكولا» إلى تخفيض كمية الكافيين سنة ١٩١٦ منهية أول موجة من مشروبات الطاقة.

في سنة ١٩٢٩ ادخلت بريطانيا إلى المستشفيات شراب لوكوزاد للطاقة وهو شراب يساعد على الشفاء وفي سنة ١٩٨٠ تم تسويق هذا الشراب كمشروب طاقة.

سنة ١٩٤٩ وضع في شيكاغو - الولايات المتحدة الاميريكية شراب الطاقة بأسم دكتور أنوف (Dr. Enuf) وهو يحتوي مجموعة من الفيتامينات والكافيين والسكر المستخرج من قصب السكر. وهو منتج ما زال يباع في الأسواق في اميركا.

في بداية سنة ١٩٦٠ سوّقت اليابان «شراب طاقة أو شراب التغذية» Lipovitan وفي كوريا سوّق شراب مائل أيضاً سنة ١٩٦٠. سنة ١٩٨٥، ادخل إلى أسواق أميركا شراب جولت كولا (Jolt Cola) وقد تم التركيز على محتواه من الكافيين وعلى فائدته في التركيز وإبعاد النوم.

سنة ١٩٩٥ ادخلت شركة «بيبيسي» Pepsi شراب الطاقة (Josta) ثم توقفت سنة ١٩٩٩ ليعود إلى الأسواق باسم جديد (AMP).

أما في أوروبا فشرب الطاقة ظهر تحت اسم «بيت الطاقة»

(Power House) وبعدها ظهر ال «رد بول» (Red Bull) في النمسا القريب جداً من Lipovitan وقد أصبح Red Bull الأول في الأسواق الاميريكية بعد ادخاله سنة ١٩٩٧ وهو يستقطب حوالي ٤٧٪ من هذه السوق.

سنة ٢٠٠١ تطور سوق مشروب الطاقة في أميركا وحقق مبيعات تقدر ب ٨ ملايين دولار سنوياً. وفي سنة ٢٠٠٥ وصل السوق إلى ٣ بليون دولار. كذلك بدأ مشروب الطاقة «الدابت» يتزايد كثيراً وبسرعة كبيرة. سنة ٢٠٠٧ وصل السوق إلى ٥.٤ بليون دولار. وحالياً ناهز ال ١٢.٥ بليون دولار. كما دخلت السوق حبوب الطاقة سنة ٢٠٠٧. وفي ١٤ آب ٢٠١٢ ادرج أسم شراب الطاقة في قاموس وبستير Webster's Dictionary.

التركيب

يشبه مشروب الطاقة من حيث التركيب المشروب الغازي SOFT DRINK: فهو يحتوي على الكافيين والجلوكوز والسكروروز وفيتامينات مجموعة ب مثل (ب١، ب٦، ب١٢) وبعض الأحماض الأمينية. إلا أن تركيز الكافيين فيه أعلى بكثير من المشروبات الغازية.

١- مشروب الطاقة

١٤٠-٣١ ملغرام كافيين/ ١٠٠ مل

٢- مشروب غازي

٩٠-١٩ ملغرام كافيين/ ١٠٠ مل

هناك أيضاً مصادر أخرى منها القهوة والشاي ٢٠-٧٣ ملغرام كافيين/ ١٠٠ مل والشوكولاتة ٥-٢٠ ملغرام كافيين/ ١٠٠ مل.

التأثيرات المرغوبة لمشروب الطاقة

يزود الجسم بجرعة عالية نسبياً من العناصر الغذائية من المركب الأكثر فعالية هو الكافيين. وهو من أكثر المواد المنبهة للجهاز العصبي انتشاراً في غذاء الإنسان. ويصل الكافيين بعد ١٢-٣٠ دقيقة من تناوله إلى أعلى مستوياته في الدم أي أنه سريع الامتصاص وتصل وفرته الحيوية إلى ١٠٠٪. وهو بذلك يصل إلى جميع أنسجة الجسم وبعدها يؤدي إلى رفع ضغط الدم، وزيادة إدرار البول، ورفع مستوى الأيض وحرق الدهون. وخفض الجهاز العصبي وزيادة حركة الأمعاء الدودية مما يؤدي إلى تنشيط الذاكرة وتحسين المزاج وزيادة مستوى الأداء الإدراكي والأداء الجسدي.

التأثيرات السلبية لمشروب الطاقة

١. الزيادة في استهلاكه تؤدي إلى حالة من الإدمان.
٢. حسب الدراسات فان المواد الموجودة في مشروبات الطاقة تؤدي إلى هشاشة العظام على المدى القصير (حوالي عشر سنوات).
٣. التسبب في أضرار بالغة في الكبد.
٤. طرد السوائل من الجسم.
٥. رفع ضغط الدم.



٦. خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين.
٧. تساهم عند بعضهم في خفض عدد الحيوانات المنوية.
٨. التسبب بالصداع المزمن والأرق واضطرابات النوم.
٩. بعض الدراسات أشار إلى أن للكافيين تأثير سلبي على وظائف الجهاز العصبي والجهاز الدوري والهضمي والكلبي: لذلك أقرت بعض الدول الصناعية تشريعات تلزم المنتجين بوضع تحذير على غلاف العبوة بخصوص الآثار السلبية على الصحة العامة للجسم.
١٠. هناك مضاعفات سلبية على الجانب النفسي والسلوكي: ففي دراسة نشرت عام ٢٠٠٨ تم التوصل إلى وجود ارتباط وثيق بين استهلاك مشروب الطاقة وظهور مشاكل سلوكية عند الطلاب الجامعيين. حيث أوضحت النتائج أن زيادة الاستهلاك ترافق مع زيادة تعاطي المواد المخدرة، والتدخين، وشرب الكحول، وزيادة اللجوء للعنف الجسدي وعدم وضع حزام الأمان أثناء القيادة.
١١. وفق ما تقدم، نستخلص أنها مادة مضرّة ولا فائدة منها سوى انها شكلية ومنفعة مؤقتة. كالفائدة والمنفعة الناجمة من حبوب المخدرات حيث يشعر متعاطوها بفائدتها كونها تؤمن لهم المتعة والنشاط والفرح ولكنها في الحقيقة مادة تدميرية للخلايا.

مشروب الطاقة هل هو مشروب الرياضة؟

يخلط الكثير من الرياضيين بين مشروب الطاقة ومشروب الرياضة SPORT DRINK: فمشروب الرياضة يتكون من السكريات البسيطة والأملاح المعدنية كالصوديوم والبوتاسيوم وهو يعمل على تعويض الجسم ما يفقده من سوائل كما ويمنع حدوث الجفاف ويزود الجسم بالسعرات الحرارية أثناء ممارسة النشاط الرياضي. وهذه أمور لا يحقها مشروب الطاقة الذي يعمل على طرد السوائل من الجسم مما يستوجب على الرياضيين عدم استعمال مشروب الطاقة كبديل عن مشروب الرياضة. أو حتى تناوله أثناء ممارسة النشاط البدني.