



2009/06

موقف المركز العربي للتغذية

بشأن

مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية

المركز العربي للتغذية - مملكة البحرين 2009

ازداد استهلاك مشروبات الطاقة بشكل كبير عند الأطفال والمراهقين، كما أصبحت المشروبات الرياضية من المشروبات الشائعة الاستعمال عند الرياضيين والمراهقين في الدول العربية ويستعرض هذا الموقف الجوانب العلمية وكذلك التوصيات لكل من مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية.

مشروبات الطاقة (Energy Drinks)

هي المشروبات التي تهدف الى التزويد بالطاقة الايضية (الكربوهيدرات) والطاقة الذهنية (الكافيين وغيره) وبعض المكونات الأخرى وغالباً ما تكون مستخلصات أعشاب وأحماض أمينية وبعض الفيتامينات، ويتراوح تركيز الكربوهيدرات فيها من 10-20 غرام لكل 100 مليلتر ويصل تركيز الكافيين فيها الى حوالي 30 مليغرام لكل 100 مليلتر.

وتؤدي الكربوهيدرات الموجودة في مشروبات الطاقة عند تناولها قبل أيام أو ساعات من المنافسة على تحسين الأداء ولكن من الصعب تناول كميات كافية من مشروبات الطاقة للتزود بالكمية المطلوبة حيث يجب تناول 2.5 لتر من مشروبات الطاقة (20%)

كربوهيدرات) أثناء الراحة للحصول على 500 غرام كربوهيدرات، كما يؤدي تناول الكربوهيدرات الموجودة في هذه المشروبات بعد التدريب أو المنافسة الى زيادة مخزون الجليكوجين وبالتالي الاسراع من الاستشفاء وربما يساهم الكافيين الموجود في مشروبات الطاقة الى رفع الأداء في المسابقات التي تستمر أكثر من 5 دقائق والجرعة المؤثرة حوالي 4-6 مليغرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم ويتم تناولها قبل التدريب أو المنافسة بـ 1-2 ساعة.

الآثار السلبية لتناول مشروبات الطاقة

1. الزيادة في تركيز الكربوهيدرات قبل التدريب قد يؤدي الى انخفاض معدل تفرغ المعدة وامتصاص السوائل بالأمعاء مما يزيد من احتمال الإصابة بالجفاف.
2. يؤدي الكافيين الموجود في مشروبات الطاقة الى العديد من الآثار السلبية مثل: القلق - زيادة درجة حرارة الجسم - زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم - زيادة القابلية للإستثارة - الأرق وعدم النوم - زيادة التبول - اضطرابات بالمعدة والأمعاء.
3. مشروبات الطاقة قد تكون ضارة بالصحة لبعض الفئات العمرية ولذلك لا ينصح بتناولها بالنسبة للأطفال والمراهقين والحوامل والمصابون بأمراض القلب والذين لديهم حساسية للكافيين.
4. يؤدي مزج مشروبات الطاقة مع مشروبات الكحولية الى العديد من المخاطر الصحية التي قد تؤدي الى الوفاة.

المشروبات الرياضية (Sport Drinks)

هي المشروبات التي تهدف الى تعويض السوائل والمنحلات (electrolytes) المفقودة في العرق أثناء التدريب أو المنافسة بالإضافة الى تزويد العضلات العاملة بمصدر إضافي للطاقة ويتراوح تركيز الكربوهيدرات من 2 - 8.75 غرام لكل 100 مليلتر، وتركيز الصوديوم 20-50 مليمول لكل لتر والبوتاسيوم من 3-20 مليمول لكل لتر ويبلغ مستوى الاسمولية 200-330 مل أو زمول لكل لتر.

تساعد المشروبات الرياضية في تحفيز تناول السوائل إرادياً وسرعة امتصاصها وكذلك المحافظة على توازن السوائل في الجسم وتحسين مستوى الأداء الرياضي ولتحقيق ذلك يجب أن تتميز المشروبات الرياضية بما يلي:

- درجة حرارة منخفضة (5-10 درجات مئوية)
- لا تحتوي على بيكربونات

- أن تكون درجة التسكر منها قليلة
- أن يكون الطعم خفيف
- أن تكون ذات درجة حموضة متوسطة

والمشروبات الرياضية المناسبة للرياضيين هي التي تحتوي على المكونات التالية:

- 5-7 غرام / 100 مليلتر كربوهيدرات
 - 20-40 مليلتر / لتر صوديوم
 - أن يكون حجم المشروبات 150-200 مليلتر ويتم تناوله كل 10-15 دقيقة
 - أن تكون الاسمولية بما يقارب 330 ملي ازمول / لتر
- والمشروبات الرياضية أفضل من الماء في المحافظة على الاستقرار الداخلي لسوائل الجسم والمنحلات بخاصة في المنافسات التي تزيد عن ساعة واحدة.

التوصيات

1. يجب تناول السوائل قبل وأثناء وبعد التدريب للمساعدة في تنظيم درجة حرارة الجسم الداخلية وتقليل العبء على الجهاز القلبي الوعائي وذلك لأن العطش لا يعد مؤشراً جيداً لإحتياج الجسم للسوائل.
2. الماء قد يكون فعال في تعويض السوائل المفقودة خاصة في الأنشطة التي تستمر لأقل من 60 دقيقة وفي حالة تناول وجبات غذائية تحتوي على قدر كافٍ من الصوديوم.
3. تعتبر المشروبات الرياضية التي تحتوي على 5-7 غم / مليلتر كربوهيدرات ومن 20-40 مليمول صوديوم ونسبة قليلة من البوتاسيوم الاختيار الأمثل لتعويض السوائل والمُنحلات المفقودة في العرق أثناء الأنشطة التي تستمر لفترات طويلة.
4. يجب تناول السوائل المبردة (الماء أو المشروبات الرياضية) بكميات صغيرة (150-200) مليلتر وعلى فترات بينية (10-15 دقيقة) للإسراع من تعويض السوائل المفقودة.
5. يجب تجنب تناول مشروبات الطاقة قبل أو أثناء أو بعد التدريب أو عند مزاوله الأنشطة الرياضية مباشرة وذلك لتأثيراتها المدرة للبول.
6. مشروبات الطاقة لا تعتبر فعالة في تحسين مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية.

7. مشروبات الطاقة قد تكون ضارة بالصحة ولذلك لا ينصح بتناولها بالنسبة للأطفال والمراهقين والحوامل والمصابون بأمراض القلب والذين لديهم حساسية للكافيين.
8. يجب قراءة قائمة المكونات الموجودة على علب المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة بعناية قبل الاستخدام.