

## هذا ما يحدث للجسم عند تناول مشروبات الطاقة يوميا



وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2021-09-07

حذرت الدكتورة أولغا كورابليوفا، خبيرة التغذية الروسية، من عواقب تناول مشروبات الطاقة يوميا.

وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن مشروبات الطاقة تحتوي على نسبة عالية من المواد المحفزة- الكافيين وغوارانا أو البولينيا الكأسية (Paullinia cupana)، والجينسنغ وحمض التورين أو التورين (Taurine) العضوي. ويستمر مفعول هذه المشروبات مدة 3-4 ساعات، بعدها يبدأ التعب الشديد.

وتقول، "يحل الارهاق محل الطاقة المتزايدة. لأن التأثير المحفز في الأساس توفره الاحتياطات الداخلية للجسم. بالطبع تناول مشروب الطاقة مرة واحدة لا يشكل أي خطورة، ولكن تعاطيه يوميا، يسبب مشكلات في الجهاز العصبي والاكتئاب وسوء المزاج".

وتضيف، كما يمكن أن تزيد هذه المشروبات العبء على عضلة القلب، لذلك لا ينصح بإضافتها إلى الكافيين والكحول ولا تناولها بعد جهد بدني شاق أو نشاط رياضي مكثف.

وتقول، "إن تناول مشروبات الطاقة بصورة غير منتظمة يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم والصداع النصفي واضطراب ضربات القلب ومشكلات في الجهاز الهضمي.

وهذه المشروبات غازية، لذلك فإن تناول جرعات كبيرة منها يمكن أن يزيد من حموضة المعدة وانتفاخ البطن والإسهال.



UAE71NEWS