

# محاضرة ما هي مشروبات الطاقة وما هي اضرارها؟

ضمن حملة توعية وإرشاد لمكافحة إدمان الشباب على مشروبات الطاقة، نظمت ثانوية ابن حيان محاضرة عن اضرار مشروبات الطاقة لطلاب المدرسة القاها معلم التربية الرياضية و المدرب الوطني أ.مجدي الأحمدى وذلك في مركز مصادر التعلم



بالمدرسة. ولاقى هذه المحاضرة نجاحا كبيرا بحسب تفاعل الطلاب وردود فعلهم اثناءها حيث أعطيت، فيها معلومات جديدة اذقت الضوء على مدى خطورة مشروبات الطاقة والتي من شأنها أن تسبب إعاقة دائمة وحتى الموت. تأتي هذه المحاضرة ضمن مشروع مكافحة الإدمان وطرق معالجته وهو استمرار لبرنامج عمل يسعى لنشر التوعية والحد من الظواهر السلبية المتفشية بين الشباب.

## ما هي مشروبات الطاقة ؟

مشروبات الطاقة مثل ريد بول (Red bull)، و امب (AMP)، وروكستار (Rockstar) وغيرها، هي عبارة عن مشروبات تشبه نوعا ما في تركيبها المشروبات الغازية مع بعض الاضافات، واهم ما تحتويه هذه المشروبات هو :

- كميات كبيرة جدا من الكافيين .
- العديد من المنبهات مثل الجينسنغ والجوارانا والكارنتين.
- بعض الاحماض الامينية كالتورين .
- بعض الاحماض الدهنية والدهون.
- سكريات بسيطة كالسكروز والفركتوز
- الفيتامينات مثل ب 2 (B2)، ب 6 (B6)، ب 12 (B12).
- العديد من المعادن مثل الصوديوم والكالسيوم والفوسفور .

ويتم الاقبال على مشروبات الطاقة مؤخرا بشكل كبير وخاصة من قبل فئة الشباب - والذين يعتبرون الفئة الكبرى المستهدفة في حملات الدعاية والاعلان - لما يروج عنها ويشاع بانها تمد الجسم بالطاقة وبالقوة وتزيد معدل التنبه والاستيقاظ والتركيز الذهني.

ومن المعروف ان بعض انواع الاغذية تدفع بالصحة قدما وبعضها الاخر قد يؤدي بها للضرر، فبعض انواع الاغذية مثل الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، الدهون الصحية من الاسماك والمواد النباتية، والكميات المنخفضة من الملح، والقليل من السكر المضاف والدهون الصلبة ستفيدك وتدعمك بالطاقة والسعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك بعيدا عن اي ضرر للصحة.

وكل نصائح الدراسات والابحاث والمختصين اصبحت توجه وتوعي الناس لاختيار "المغذيات الكثيفة"، مثل الخضروات، وتجنب الاطعمة ذات السعرات الحرارية الفارغة، مثل الحلويات السكرية والكربوهيدرات البيضاء المكررة الموجودة في المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة بشكل خاص.

وبالطبع ممكن الاستغناء عن مشروبات الطاقة كمصدر لبعض المواد الغذائية حيث يمكن التزود بالاحماض الامينية مثل التورين والفيتامينات والطاقة بطريقة طبيعية ومن خلال استبدالها بالاطعمة الصحية الطبيعية وازافة المكملات الغذائية.







