

Ενεργειακά ποτά: Όσα πρέπει να ξέρετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



α βρίσκουμε παντού: στα περίπτερα, σε μπαρ, στο σούπερ μάρκετ, στο γυμναστήριο. Αναγράφουν ότι «δίνουν ενέργεια» και γι' αυτό έχουν αποκτήσει την ονομασία «ενεργειακά ποτά». Τι περιλαμβάνουν και πόσο αποτελεσματικά είναι τα συστατικά τους στο να μας «ξυπνήσουν»;

Τα συστατικά τους ποικίλουν ανάλογα το προϊόν, όμως αν μπορούσαμε να συγκεντρώσουμε τα πιο συνηθισμένα τότε αυτά θα ήταν:

* Η Ταυρίνη

Δεν είναι υγρά (sic) ταύρου όπως αρκετοί πιστεύουν, αλλά ένα φυσικό αμινοξύ το οποίο παράγεται σε επαρκείς ποσότητες σε υγιείς ανθρώπους. Ένα μέσο ενεργειακό ρόφημα έχει περί τα 1000 mg ανά δόση ποσότητα που θεωρείται ασφαλής. Η ταυρίνη μπορεί να βοηθήσει στην σωματική και νοητική απόδοση, όμως τα επιστημονικά δεδομένα για αυτό είναι λίγα. Σύμφωνα με μια έρευνα πάντως, μπορεί να μειώσει την κούραση των ματιών μετά από πολύωρη έκθεση σε οθόνη.

* Το Guarana

Πρόκειται για ένα φυτό που φυτρώνει στον Αμαζονιο, οι σπόροι του οποίου χρησιμοποιούνται από ιθαγενείς για να ενισχύσουν την ενέργεια και την ετοιμότητά τους. Η βασική «δραστική» ουσία του Guarana είναι η καφεΐνη. Για την ακρίβεια, το φυτό έχει τη μεγαλύτερη συγκέντρωση καφεΐνης από κάθε άλλο, επομένως η δράση του στο σώμα είναι ακριβώς ίδια με εκείνη της καφεΐνης. Περαιτέρω οφέλη δεν έχουν παρατηρηθεί από επιστημονικές μελέτες. Μάλιστα, μια έρευνα έδειξε ότι προϊόντα που έχουν Guarana δε φαίνεται να έχουν ιδιαίτερη επίδραση στην διάθεση, το στρες ή την ψυχολογία.

* Το τζινσενγκ

Το βότανο που χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για να ενισχύσει την νοητική απόδοση, την συγκέντρωση και την μνήμη. Παρενέργειες από την λήψη του δεν υπάρχουν, ιδιαίτερα βραχυπρόθεσμα. Αντίθετα, φαίνεται να έχει θετική επίδραση στα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σε άτομα με διαβήτη τύπου II.

* Οι βιταμίνες του συμπλέγματος B

Τουλάχιστον πέντε βιταμίνες B βρίσκονται στα ενεργειακά ποτά: η B3 (νιασίνη), η B6 (πυροξιδίνη), η B12 και η B5 (παντοθενικό οξύ.) Ιατρικές μελέτες έχουν δείξει ότι έλλειψη σε κάποιες βιταμίνες του συμπλέγματος B μπορεί να προκαλέσουν κούραση, όμως σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ η συμπληρωματική λήψη τους δεν δίνει «έξτρα ενέργεια». Η λήψη περισσότερης βιταμίνης B από αυτή που χρειάζεται στο σώμα απλά... χάνεται στα ούρα. Για την ακρίβεια, το πιθανότερο είναι να λαμβάνετε επαρκή ποσότητα βιταμίνης B από τη διατροφή σας (αν είναι ισορροπημένη), επομένως η συμπληρωματική λήψη της απλά... μπαίνει και βγαίνει.

* Η καφεΐνη

Το πιο δημοφιλές συστατικό κάθε ενεργειακού ποτού και ίσως το μοναδικό που δίνει την αίσθηση αυξημένης ενέργειας. Η καφεΐνη αυξάνει την εγρήγορση (νοητική και σωματική), όμως με τον καιρό το σώμα την «συνηθίζει» και το αποτέλεσμα δεν είναι το ίδιο. Από τη στιγμή που την συνηθίζει το σώμα, το μόνο που μένει είναι – συνήθως – η αϋπνία. Εν ολίγοις, δεν θα μπορείτε να κοιμηθείτε αλλά δε θα νιώθετε ότι έχετε και έξτρα ενέργεια. Δείτε εδώ πώς δρα η καφεΐνη στο σώμα.

* Η ζάχαρη

Εκτός και αν επιλέξετε τις sugar free εκδοχές τους, κάθε ενεργειακό ποτό περιέχει περίπου 30 γραμμάρια ζάχαρης ανά μερίδα και ανάλογα με το μέγεθός του μπορείτε εύκολα να καταλήξετε να πάρετε τις θερμίδες ενός μίνι γεύματος από τη ζάχαρη και μόνο, χωρίς να δώσετε στο σώμα σας τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε. Η ζάχαρη δεν είναι πάντα κακή για το σώμα, όμως σε υψηλές δόσεις είναι άκρως ανθυγιεινή. Τα γλυκαντικά από την άλλη πλευρά που χρησιμοποιούνται σε ενεργειακά ποτά δε φαίνεται να έχουν κάποια αρνητική επίδραση στο σώμα – τουλάχιστον στις ποσότητες που χρησιμοποιούνται στα εν λόγω ροφήματα.

Εν κατακλείδι

Η κατανάλωση των πιο δημοφιλών ενεργειακών ποτών φαίνεται είναι ασφαλής βραχυπρόθεσμα, αρκεί να καταναλώνονται με μέτρο και σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στις ετικέτες τους. Μακροπρόθεσμα οι επιπτώσεις τους δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς. Σε κάθε περίπτωση επιλέγετε ποτά τα οποία αναγράφουν λεπτομερώς τα συστατικά τους, και προσπαθήστε να μην το παρακάνετε με την καφεΐνη (μέχρι 100mg ανά δόση ήτοι μια κούπα καφέ, είναι εντάξει). Τέλος, δώστε βάση στην ζάχαρη που περιέχεται σε αυτά και προτιμήστε τις sugar free εναλλακτικές.

Είναι αναγκαία; Όχι απαραίτητα. Υπάρχουν άλλοι τρόποι να «ξυπνήσετε» και να έχετε υψηλά επίπεδα ενέργειας – βλέπε ύπνος, για αρχή. Αν αυτό δεν σας αρκεί, τότε φροντίστε μια στο τόσο να «κλέβετε» λίγη ώρα για έναν μικρό υπνάκο. Επίσης, ακόμα και ένας καφές αποτελεί καλύτερη και πιο φυσική επιλογή – η καφεΐνη άλλωστε είναι το μοναδικό «αποτελεσματικό» συστατικό τους.

Νικόλας Γεωργιακώδης

Με πηγές από [Examine.com](https://www.examine.com)