

# انرژی‌زایی علیه سلامت

این روزها وسط تماشای مسابقات المپیک پاریس، شاهد پخش تبلیغ مکرر نوشابه‌ای انرژی‌زا، چند نوع غذای آماده و... هستیم؛ از آسیب‌های این خوراکی‌ها روی بدن و قوانین ممنوعیت تبلیغ‌شان گفتیم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه ۲۱ مرداد ۱۴۰۳

۶ صفر ۱۴۴۶ • ۱۱ آگوست ۲۰۲۴

شماره ۳۱۵۵۸

۲۷۷۷

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲

چرا نباید با موی خیس بخوابیم؟

۳

در جست‌وجوی آینده‌دارترین رشته تحصیلی

۳

رابطه نوسان‌های خلق با آلودگی‌ها

۴

طنز | از گز ارشگر خواب‌آلود

شبکه سه تا گز ارشگر

پرهیجان شبکه ورزش



پرونده

ممکن است برای پریدن چرت بعد از ظهر یا داشتن یک روز پویا یک نوشیدنی انرژی‌زا از یخچال سوپرمارکت بردارید، بخريد و بنوشيد. به‌خصوص که داریم گرم‌ترین روزهای تابستان را می‌گذرانیم و انرژی‌مان چپ و راست می‌افتد و دوست داریم انرژی از دست‌رفته‌مان را خیلی زود و سریع به دست بیاوریم. این روزها اگر پای برنامه‌های تلویزیون برای پخش مسابقات المپیک نشسته باشید، شاید این جمله‌ها را شنیده باشید؛ «یه نوشیدنی انرژی‌زا بخور بشین پای تماشای مسابقه المپیک»، «حالا وقت خوردن یک انرژی‌زاست»، «یه الویه بزَن تا المپیک ببینی» و... شاید محتوای دقیق جمله‌ها این نباشد اما جمله‌هایی از این دست، پای ثابت برنامه‌های پخش مسابقات المپیک از شبکه سه سیما و ورزش شده است. با وجود این که این برندها حامی مالی این برنامه‌ها هستند اما تعداد این تبلیغ‌ها حتی بین گفت‌وگوی مجری‌ها آن قدر زیاد و روی اعصاب است که هر کس نداند فکر می‌کند پای رپرتاژ و معرفی آن محصول نشسته و نه مسابقه المپیک. این در حالی است که نوشیدنی‌های انرژی‌زا و غذاهای نیمه‌آماده با سلامت ورزش سختی ندارند و حتی در بسیاری از کشورها مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممنوع است یا با اعلام هشدار دهنده به فروش می‌رسد. کشورهایی زیادی هر نوع تبلیغ انرژی‌زا را ممنوع و فروش آن‌ها را در مراکز عمومی، دولتی، آموزشی و بهداشتی رد کرده‌اند. این نوشیدنی‌ها به دلیل داشتن کافئین بالا می‌تواند افرادی را که گروه‌های سنی و بیماری‌های خاص دارند، به سختی گرفتار کند. همین‌طور مصرف غذاهای آماده و نیمه‌آماده مضراتی دارند که نباید مصرف آن عادی‌سازی شود. در این پرونده می‌خواهیم درباره مضرات این نوشیدنی‌های انرژی‌زا و غذاهای آماده بیشتر بدانیم.

## به هم ریختگی ریتم بدن با مصرف انرژی‌زاها

دکتر «ضیاءالدین مظهري» متخصص تغذیه و نایب رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی در ایران از تاثیر انرژی‌زاها و غذاهای آماده روی بدن می‌گوید

برای این که صحبت‌مان درباره نوشیدنی‌های انرژی‌زا و غذاهای آماده علمی و بر اساس مستندات باشد، با دکتر ضیاءالدین مظهري متخصص تغذیه و نایب رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی در ایران گفت‌وگو کردیم. او معتقد است پشت این تبلیغات گردش‌های اقتصادی سودآور در جریان است و باید به هر محصولی که زیاد تبلیغ شود، شک کرد.

[...]

«نوشیدنی‌های

انرژی‌زا از نظر

گردش اقتصادی

بسیار سودآور هستند؛

همیشه هر چیزی را که

زیاد تبلیغ می‌کنند،

باید به آن شک کرد

و مشک آن است

که خود ببود. پشت

تبلیغات زیاد اغلب

یک هدف غیر اصولی

و سودجویی است چون

هر دقیقه و ثانیه این

تبلیغ‌ها میلیون‌ها تومان

هزینه دارد و از طریق

ایجاد نیاز مصنوعی در

مصرف‌کننده و فروش

بالا تأمین می‌شود

مناسبی در خصوص درون غدد درون‌ریز یا فرمان‌های عصبی شود که به صورت الکتریسته برای ارگان‌های حیات بخش صادر می‌شود.»

**پشت تبلیغات زیاد یک هدف غیر اصولی است**



«نوشیدنی‌های انرژی‌زا از نظر گردش اقتصادی بسیار سودآور هستند؛ همیشه هر چیزی را که زیاد تبلیغ می‌کنند، باید به آن شک کرد و مشک آن است که خود ببود. پشت تبلیغات زیاد اغلب یک هدف غیر اصولی و سودجویی است چون هر دقیقه و ثانیه این تبلیغ‌ها میلیون‌ها تومان هزینه دارد و از طریق ایجاد نیاز مصنوعی در مصرف‌کننده و فروش بالا تأمین می‌شود. نایب رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی در ایران با این مقدمه درباره این که انرژی‌زاها می‌توانند جایگزین خوبی برای آب

بدن باشند یا نه توضیح می‌دهد: «در اصل بهترین مایعی که می‌تواند برای بدن مایلرکرد درستی داشته باشد تأمین آب و الکترولیت‌های بدن است. آب از این رو خیلی مهم است که دو سوم بدن ما از آن تشکیل شده است؛ حتی گاهی ۸۰ درصد ارگان‌های مهمی مانند مغز، پانکراس و کبد را آب تشکیل می‌دهد. الکترولیت‌ها هم با داشتن ۱۶ ماده معدنی نه تنها اثرات ساختاری دارند بلکه در هدایت و تنظیم سرعت واکنش‌های زیست‌شیمیایی بسیار موثر هستند، به خصوص زمانی که خیلی تشنه هستید یا تعریق زیادی داشتید. در چنین شرایطی توصیه بر این است به آب، قدری آب‌لیموی تازه، آب نارنج تازه، مقداری نمک و جوش شیرین اضافه کنید تا عطر را برطرف کند. حتی دمای آب در سلامت بسیار موثر است و هر چه آب سردتر باشد نه تنها اثربخشی آن برای رفع تشنگی کاملاً خنثی می‌شود بلکه زمینه‌ساز کبد چرب و ماسیده شدن چربی‌های میل شده از طریق غذاهای مختلف خواهد بود که می‌تواند در برابر تغییر دما عکس‌العمل‌های مختلفی را در جریان خون و دستگاه گوارش ایجاد کند.»

**مواظب اور دوز کافئین باشید**

زمانی که یک نوشیدنی انرژی‌زا در سیستم گوارش شما حرکت می‌کند، مواد تشکیل‌دهنده آن مشخص می‌کند تکلیف بدن چیست. اگر در نوشیدنی‌تان از کافئین به

عنوان محرک استفاده شده باشد، شاید ظرف مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه اثرات آن را ببینید و اگر در آن از شکر استفاده شده باشد ظرف نیم ساعت. البته نتایج مصرف انرژی‌زاها

بسیار کوتاه مدت است و ضررش بیشتر از منفعت. حتی مصرف همزمان نوشیدنی‌هایی مانند اسپرسو و انرژی‌زا می‌تواند منجر به اوردوز کافئین در بدن شود. بیشتر این نوشیدنی‌ها اول قند خون شما را بالا می‌برد و بعد به صورت ناگهانی باعث می‌شود قند به اندازه چشم‌گیری افت کند. دکتر مظهري در باره میزان مجاز مصرف این نوشیدنی‌ها می‌گوید: «مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا به صورت خیلی کم و تفننی بد نیست چون سیستم دفاعی ما با این که با تمام تشکیلاتش ۴ کیلو و ۵۰۰ گرم است، بدن را از میلیاردها عوامل مهاجم عبور می‌دهد. همواره عوامل بیماری‌زا به عنوان میکروارگانیسم‌های زنده وارد بدن ما می‌شوند و در ایست‌وبازرسی‌های بدن به حرکت درمی‌آیند اما بدن آن‌را با مکانیسم‌های خاص خودش خنثی می‌کند.»

**سیستم کنترل انرژی بدن با انرژی‌زا به هم می‌ریزد**

نوشیدنی‌های انرژی‌زا بین نوجوان‌ها یک محصول جذاب و پرطرفدار است. همه این نوشیدنی‌ها برچسب حقایق تغذیه‌ای ندارند، بعضی از آن‌ها در هر قوطی بیش از ۲۰۰ کالری انرژی دارند و مقدار کافئین‌شان بیشتر از چای و قهوه است و مصرف مکرر آن وابسته‌کننده است. بهتر است بدانید مصرف انرژی‌زا برای کسانی که مشکلات قلبی دارند، کودکان و نوجوانان، خانم‌های باردار، افراد سالمند، دیابتی‌ها و افراد با فشارخون بالا اصلاً توصیه نمی‌شود. دکتر مظهري درباره مواد سازنده این نوشیدنی‌ها و تاثیر آن روی بدن می‌گوید: «انرژی‌زا ماده مصنوعی است، قندش خیلی بالاست یا جایگزین‌های قند مثل آسپارتام و سایر ترکیباتی دارد که از نظر ظاهری انرژی ندارد اما می‌تواند سیستم کنترل انرژی بدن را به هم بریزد و اگر در

[...]

انرژی‌زا ماده

مصنوعی است،

قندش خیلی بالاست

یا جایگزین‌های قند

مثل آسپارتام و سایر

ترکیباتی دارد که از

نظر ظاهری انرژی

ندارد اما می‌تواند

سیستم کنترل انرژی

بدن را به هم بریزد

و اگر در مصرف آن

زیاده‌روی شود - البته

ما زیاده‌روی‌های

مختلفی را در قالب

غذاها، بستنی‌ها

و مری‌های رژیمی

مشاهده می‌کنیم -

ممکن است اثرات

آسپارتام به صورت

علامت‌بالی‌هم ظاهر

شوند



مصرف آن زیاده‌روی شود - البته ما زیاده‌روی‌های مختلفی را در قالب غذاها، بستنی‌ها و مری‌های رژیمی مشاهده می‌کنیم - ممکن است اثرات آسپارتام به صورت علامت‌بالی‌هم ظاهر شوند. از سوی دانشمندان تغذیه دنیا توصیه می‌شود نوشیدن آب و تأمین آب‌های از دست‌رفته از طریق ادرار، مدفوع و تعریق با آب خالص چشمه‌ساران صورت بگیرد. آن‌ها حتی آب‌های معدنی را به خاطر وجود برخی مونومرهای سرطان‌زا زیر سوال بردند. خلاصه این که هر چیزی که تغییری در ریتم هماهنگ بدن ایجاد یا در جهت افزایش و کاهش فشارخون عمل کند طبیعتاً روی کلیه، چشم، اعصاب، قلب و رگ‌ها تاثیر گذار است و توصیه نمی‌شود.»

**تعادل، تنوع و تناسب انسان خردمند را به امروز رسانده است**

یکی دیگر از اسپانسرهای مسابقات المپیک در تلویزیون یک برند تولیدکننده محصولات غذایی آماده و نیمه‌آماده مانند سالاد الویه است. مظهري در این باره و این که چطور می‌توانیم بدن را از انرژی‌زا و غذاهای آماده دور نگه داریم، می‌گوید: «غذاهای حاضری مثل سالاد الویه که گاه‌گداری در منزل تهیه می‌شود و به جای مایونز در آن از روغن زیتون طبیعی استفاده شود نه تنها مضرت نیست که مفید هم است. سه اصل طلایی برای حفظ سلامت و بالندگی و تولید انرژی بدن است که هر فرد باید متناسب با سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی خودش مواد غذایی را میل و تعادل را رعایت کند. ما از گروه‌های مختلف غذایی مانند نان و غلات، گوشت سفید و قرمز، لبنیات و... استفاده می‌کنیم. اگر تعادلی بین مصرف این‌ها باشد که بتواند ۷۰۰ کالری و پروتئین مغذی‌هایی که میلیاردها سلول بدن نیاز دارد در حد نیاز تأمین کند، خوب است. هیچ گروه غذایی به تنهایی نمی‌تواند همه مواد مورد نیاز بدن را داشته باشد و تنوع در تغذیه سومین توصیه طلایی استفاده از نعمت‌های الهی است. هر چه ما نیاز بدن‌مان را در اقلیمی که زندگی می‌کنیم از داروخانه طبیعت که به صورت سبزیجات، دانه‌ها، میوه‌ها و... عرضه شده است، تأمین کنیم بهتر و بیشتر آن حد تعادل را حفظ می‌کنیم. این توازن سیستم ایمنی همه عوامل بیماری‌زا را منکوب می‌کند یا به آن‌ها اجازه می‌دهد به صورت اجاره‌نشین در قسمتی از روده باریک یا بزرگ، میکروبیوم بدن را تشکیل دهند و ضمن این که خودشان در آن جا زندگی می‌کنند به تولید ویتامین‌های گروه دی یا تخمیر قندهای غیرقابل هضم بپردازند و به تقویت مخاط روده کمک کنند. مسئله‌ای که انسان خردمند توانسته است از بین انسان‌های اولیه متعددی دوام پیدا کند و ادامه دهد رعایت این سه اصل تعادل و تنوع و تناسب است.»

## از ممنوعیت تا اجرای هیجانی مجری‌ها

هرچند یک قانون مصوب برای ممنوعیت تبلیغات کالا‌های آسیب‌رسان به سلامت مردم در تمام رسانه‌ها اعم از تلویزیون وجود دارد، اما این روزها وسط پخش مسابقات ورزشی المپیک، شاهد پخش تبلیغ یک نوع نوشابه انرژی‌زا هستیم. چرا پخش چنین آگهی‌هایی ممنوع است؟

**ممنوعیت طبق بند ج ماده ۷ قانون احکام دائمی**

طبق بند ج ماده ۷ قانون احکام دائمی برنامه‌های توسعه کشور، هرگونه تبلیغات خدمات و کالا‌های آسیب‌رسان به سلامت موضوع ماده (۴۸) قانون الحاق موادی به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت بر اساس تشخیص و اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان ملی استاندارد ایران از سوی همه رسانه‌ها ممنوع است. از سویی مطابق فهرست اعلامی وزارت بهداشت در ابتدای هر سال برای ممنوعیت‌های تبلیغاتی، «انواع نوشابه گازدار، طعم‌دار، رنگی، طعم‌دار بی‌رنگ، میوه‌ای و کولا یا بدون قند شیرین‌کننده جایگزین (زیر، لایت، کم کالری)» همچنین انواع نوشابه‌های انرژی‌زا در فهرست ممنوعیت‌ها قرار دارند و تبلیغ آن‌ها در هر رسانه‌ای از جمله صداوسیما ممنوع است.

**تبلیغ اقلام آسیب‌رسان و وسط فرهنگ‌سازی برای ورزش**

با این حال و در شرایطی که یکی از اهداف پخش مسابقات زنده المپیک می‌تواند فرهنگ‌سازی برای ترغیب مردم به ورزش و توجه بیشتر به سلامت جسمی‌شان باشد، پخش گسترده این تبلیغ عجیب به نظر می‌رسد.

**اجرای هیجانی مجری‌ها برای این تبلیغ**

آن چیزی که این تبلیغ را آسیب‌زاتر می‌کند و ممکن است باعث ترغیب افراد به خصوص کودکان و نوجوانان به مصرف آن شود، اجرای با هیجان مجری‌ها برای معرفی این محصول است. در بخشی از این تبلیغ ادعا می‌شود که این نوشیدنی انرژی‌زا با شعار «ستاره‌ها تغییر می‌دهند...» در کنار ستاره‌های ورزشی کشور عزیزمان حضور خواهد داشت و با تمام توان از ورزشکاران ایرانی حمایت خواهد کرد و امیدوار است با نقش مهمی که در حمایت، تقویت انگیزه و انرژی ورزشکاران ایفا می‌کند شاهد موفقیت و درخشش کاروان المپیک ایران در پاریس باشیم.

**شکل‌دهی اشتباه عادات تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان**



بررسی‌ها مشخص کرده است سنین کودکی و نوجوانی نقشی تعیین‌کننده در شکل‌دهی عادات تغذیه‌ای افراد دارد. وقتی کودکان از همان سنین پایین عادت به خوردن خوراکی‌های ناسالمی چون نوشابه انرژی‌زا، چیپس و پفک یا فست‌فودها پیدا می‌کنند، تغییر دادن این عادات در سنین بالاتر بسیار دشوار خواهد بود.

**متولیان تبلیغات سکوت نکنند**

اگرچه تبلیغ نوشابه انرژی‌زا از تلویزیون علاوه بر این که دور زدن مسلم قانون در غفلت و سکوت شورای نظارت، وزارت بهداشت و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به عنوان متولی تبلیغات کشور محسوب می‌شود، با توجه به عوارض خطرناک و جبران‌ناپذیر مصرف این نوشابه‌ها به ویژه برای جوانان و نوجوانان، یک اقدام ضد ملی و ضد سلامت جامعه از سوی صداوسیما تلقی می‌شود.