

Može li previše energetske piće dugoročno narušiti zdravlje?

Kategorija: MAGAZINA
Objavljeno: Utorak, 08 Studeni 2022 08:30

Dan je bio dug, pred vama je još puno posla, a baterije su vam pri kraju... Pa odlučite popiti neko energetske piće - ili dva. Je li to siguran način za poboljšanje vaših fizičkih i mentalnih performansa?

"Mi kritički gledamo na marketinške tvrdnje o većoj učinkovitosti i pojačanoj budnosti kada konzumirate energetska pića", kaže Silke Vollbrecht, savjetnica za namirnice i prehranu u Centru za savjetovanje potrošača njemačke pokrajine Brandenburg (VZB). "Ovakve bi tvrdnje proizvođača morale biti znanstveno dokazane i odobrene, no u većini slučajeva nije tako."

Kofein u popularnim energetskim pićima glavni je sastojak koji bi nas trebao održati budnima i produljiti nam produktivnost.

"Decilitar energetskog pića obično sadrži 32 miligrama kofeina, što je maksimalno dopušteno zakonom", kaže Vollbrecht.

Općenito kofein ima puno pozitivnih značajki. "Stimulira kardiovaskularni i središnji živčani sustav, a u umjerenim dozama može poboljšati koncentraciju i budnost", kaže Anke Ehlers, stručnjakinja za sigurnost hrane pri njemačkom Saveznom institutu za procjenu rizika (BfR).

Istodobno može pojačati izdržljivost za vrijeme sportskih aktivnosti, no važno je istaknuti da "ovakvi napitci ne mogu nadoknaditi gubitak tekućine do čega dolazi znojenjem za vrijeme sportskih aktivnosti", kaže Vollbrecht, napominjući da je puno bolje pritom piti puno vode. Štoviše, kofein ima i diuretski učinak.

Dobrobiti kofeina ovise o količini, a u slučaju konzumiranja energetskih pića zamka je u tomu što potiču na unos velikih količina u kratkome vremenu. "Ovisno o organizmu to može izazvati neželjene nuspojave kao što su tjeskoba, obilno znojenje i lupanje srca", upozorava Ehlers.

Kofein opasan u kombinaciji s alkoholom ili fizičkim naporom

Previše stimulansa u formi kofeina može rezultirati opasnim poremećajem srčanog ritma u kombinaciji s alkoholom, fizičkim naporom ili u kombinaciji s nedovoljno sna", upozorava BfR.

Ukratko, "zdravstveni rizici od učinka energetskih pića uglavnom su uzrokovani njihovom pretjeranom konzumacijom", podsjeća Ehlers.

Nije poznato može li dugotrajna i redovita konzumacija energetskih pića prouzročiti kroničnu štetu kada je posrijedi zdravlje pojedinca, s obzirom na to da je "još uvijek vrlo malo znanstvenih podataka o tomu".

Stoga je cilj zajedničke studije BfR-a i sveučilišne bolnice Charite u Berlinu doći do konkretnih znanstvenih podataka.

Koliko kofeina je previše?

Koliko kofeina je previše? Prema Europskoj agenciji za sigurnost hrane (EFSA), unos jednokratne doze kofeina do 200 mg ne predstavlja opasnost za zdrave odrasle osobe, kao ni

Može li previše energetske piće dugoročno narušiti zdravlje?

Kategorija: MAGAZINA
Objavljeno: Utorak, 08. Studeni 2022 08:30

unos do 400 mg tijekom dana.

No trudnice i dojilje trebaju ograničiti unos na 200 mg ili manje. Kao smjernica može poslužiti podatak po kojemu limenka energetske piće od 500 ml obično sadrži 160 mg kofeina.

Adolescenti, najčešći konzumenti energetske piće, ne bi smjeli unositi više od 3 mg kofeina dnevno po kilogramu tjelesne težine, kažu iz EFSA-e.

Stoga je preporučeni maksimum za tinejdžera od 50 kilograma 150 mg, količina koju već premašuje jedna velika limenka energetske piće.

Energetska pića sadrže previše šećera

Stručnjaci ističu da visok sadržaj kofeina nije jedini potencijalni problem kad je riječ o energetskim pićima – tu je i šećer. U velikoj ga je limenci oko 60 grama, ističu iz VZB-a, što je ekvivalent 20 kockica šećera.

"Šećer piću daje primamljiv, pun okus, zbog čega se dodaje u velikim količinama", kaže Vollbrecht. Drugi razlog je prikrivanje gorkog okusa kofeina.

"Otprije znamo da konzumacija većih količina šećera može rezultirati razvojem pretilosti, dijabetesa i karijesa."

Premda su se marketinški stručnjaci pobrinuli da energetska pića izgledaju zdravo, a to postižu slikama voća na limenkama ili isticanjem sastojaka poput naranče, jabuke, marakuje ili manga, ona zapravo sadrže tek sintetske vitamine koji "ova pića ne čine ni boljima ni zdravijima", kaže Vollbrecht.

VBZ kao alternativu energetskim pićima preporučuje - običnu kavu. "Rizik od unosa prekomjerne količine kofeina putem kave relativno je malen", smatra Vollbrecht te pojašnjava da tinejdžeri ne piju kavu i espresso u tako velikim količinama kao hladna, slatka energetska pića.

"Da bi u organizam dnevno unio 150 mg kofeina adolescent od 50 kilograma trebao bi popiti oko dvije šalice kave ili tri espressa, ovisno o jačini", kaže ona i ukazuje na još jednu pozitivnu stranu kave: "Sami možete odrediti količinu šećera koju ćete dodati u šalicu." (Hina)

Može li previše energetske piće dugoročno narušiti zdravlje?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 08 Studeni 2022 08:30

Objavljeno: Utorak, 08 Studeni 2022 08:30

