



# مشروبات الطاقة



Use your smartphone

**UN  
WOMEN**  
United Nations Entity for Gender Equality  
and the Empowerment of Women



رام الله  
هاتف: 022418100  
فاكس: 022418111  
ص.ب: 2315

القدس  
هاتف: 025324122  
فاكس: 025324025  
ص.ب: 69429



خدمة الإرشاد  
الرقم المجاني 121  
الرقم المجاني لمنطقة القدس: 1800500121  
بريد الكتروني: 121@sawa.ps

بريد الكتروني: info@sawa.ps  
SawaOrganization  
www.sawa.ps

من حقنا ان نعيش حياة خالية من العنف، نرفضه، نقاومه، ونتحدث عنه

لماذا يتناول بعض الأشخاص هذه المشروبات:

- (1) يعتقد البعض أن هذه المشروبات سوف تعطيهم قدرة فائقة على الانجاز و التحمل .
- (2) الشعور بالعطش أثناء ممارسة الأعمال الشاقة .
- (3) عدم تناول وجبات متوازنة تغطي الاحتياجات اللازمة للجسم من المكونات الصحية التي تمد الجسم بالطاقة و بالتالي يشعر الإنسان أنه بحاجة إلى مصدر يمدّه بالطاقة اللازمة لانجاز و تحمل الأعمال المجهدة.
- (4) السمنة و الخمول و عدم ممارسة التمارين الرياضية هذه الحالة تشعر الإنسان بالتعب عند ممارسة أي جهد.
- (5) التأثير الإعلامي الذي يروج لهذه المنتجات و التسويق المجاني لها في بعض المناسبات.
- (6) السهر و عدم اخذ أقساط كافية من النوم و الراحة.
- (7) الحملات الإعلامية المكثفة لترويج هذه المشروبات، والتي تعرف بأن من يتناولها يمتاز بالرجولة والقوة والنشاط، فتعطي المشاهدين فكر مغلوط فيحاولون تقليد تناولها بشكل أعمى، دون معرفة حقيقية لما يحتويه هذا المشروب.



### مشروبات الطاقة

هو منتج جديد ظهر مؤخراً في الأسواق، وهو اسم تجاري يطلق على مشروبات غازية أضيف لها مواد منبهة مثل الكافيين بصورة غير مباشرة، وقد حذرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية في تقرير صدر عام 2007 أن بعض الشركات المنتجة له تروج للمنتج على أنه بديل قانوني للمخدرات.

### محتوى مشروبات الطاقة

تحتوي هذه المشروبات على مادة الكافين ، إلا أن تركيز الكافيين فيه أعلى بكثير من المشروبات الغازية، والتورين، واعشاب الجنسينج، والجوران، وعدة فيتامينات، مثل فيتامين B بنسبة عالية تصل الى 200% من احتياجات الانسان اليومية، بالاضافة الى ذلك فهي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر الذي يساعد على زيادة السمنة ومجموعة من الامراض الاخرى.

### اضرار مشروبات الطاقة

- الكافيين مادة مخدرة تسبب نوعاً من الإدمان
- الكافيين يزيد من إدرار البول
- الزيادة في عدد نبضات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- القلق والعصبية
- السمنة
- الفشل الكلوي وتكون حصات الكلى.
- تناول هذه المشروبات مع الكحول قد يكون مميتاً
- الزيادة في تدفق الدم في العضلات.

