

Dawn jgħinukom tqawwu l-livelli tal-enerġija b'mod sostenibbli u tajjeb għal saħħitkom, tnaqqsu l-konsum tal-energy drinks u ttaffu r-riskji għas-saħħa assoċjati ma' dawn ix-xarbief.






HPDPMalta
hpd.gov.mt

Il-verità
dwar
I-Energy
drinks



Energy drinks

Energy drinks huma xarbiet mhux alkoholiċi immirati u riklamati għall-kapaċita' pperċepita jew attwali tagħhom li jsaħħu l-attenzjoni mentali u l-prestazzjoni fizika. Tipikament ikun fihom:

Iz-Zokkor:

L-energy drinks ikun fihom livelli għolja ta' zokkor li jikkawżaw żieda fil-piż, thassir tas-snien u problemi oħra fis-saħħa. Xi ditti ġieli jużaw sweeteners minflok iz-zokkor.

It-tawrina:

Amino acid naturali miżjud mal-energy drinks biex ifejjeb il-livelli tal-enerġija u jzomm bilanċ fil-fluwidi tal-ġisem. Filwaqt li ġeneralment ma jitaqiesx li jagħmel il-ħsara, il-konsegwenzi fit-tul ta' konsum ta' ammonti għoljin ta' tawrina għadhom mhux magħrufa.

*L-Energy Drinks mhumiex rakkomandati għal persuni li qegħdin jistennew tarbija, ommijiet li qed iredgħu, u tfal.

Il-kaffeina:

Iżid b'mod temporanju l-enerġija u l-konċentrazzjoni. Għalkemm normalment il-konsum moderat mhuwiex ta' periklu għall-adulti li ma jbatux minn problemi ta' saħħa, użu eċċessiv kapaċi jikkawża żieda fir-rata tat-taħbiit tal-qalb, pressjoni għolja u disturbi fl-irqad.

Il-gwarina:

Sors naturali ta' kaffeina. L-impatt ġenerali tagħha fuq is-saħħa jista' jvarja skont it-tolleranza individwali u s-sensittività għaliha.

Il-konsum tal-energy drinks jista' jgħaliq diversi riskji għas-saħħa, fosthom:

Effetti fuq il-qalb:

il-konsum eċċessiv kapaċi jikkawża żieda fil-pressjoni, rata tal-qalb mgħaġġla u qtugħ ta' nifs, b'mod speċjali f'individwi li diġà jbatu minn mard tal-qalb.

Effetti newropsikoloġiċi:

il-konsum tal-energy drinks kapaċi jikkawża wġiħ ta' ras, sturdamenti, roġħda u ansjetà, kif ukoll disturbi fl-irqad.

Effetti gastrointestinali:

uġiħ fiż-żaqq, dardir u tnaqqis fl-apetit huma sintomi komuni kkawżati minn xi whud mill-ingredjenti misjuba fl-energy drinks.

Min huwa daww li qiegħdin f'riskju akbar għall-effetti tal-'energy drinks'?

Ċerti gruppi, bħat-tfal, persuni li qed jistennew tarbija u persuni b'kundizzjonijiet mediċi eżistenti huma iżjed vulnerabbli għall-effetti ta' dawn ix-xarbiet.

L-effetti ta'żiena tal-energy drinks fit-tfal

L-effetti tal-energy drinks fuq is-saħħa tat-tfal jistgħu jkunu aktar qawwija għax:

Għandhom statura żgħira, sistema nervuża li għadha qiegħda liżviluppa u sistema kardjovaskulari li hi fiżjoloġikament differenti minn dik tal-adulti. Dan jagħmilhom aktar suxxettibbli għall-effetti stimulant tal-kaffeina u għaldaqstant kapaċi jikkawża sintomi aktar qawwija.

Jehtieg aktar sigħat ta' rqad mill-adulti. Il-konsum tal-kaffeina jista' jinterferixxi mal-irqad tagħhom. L-irqad imkisser fit-tfal kapaċi jkollu impatt negattiv fuq is-saħħa, il-burdati, il-hila tat-tagħlim, u l-benessri fiżiku tagħhom.

Għandhom probabbilita' akbar li jgħaddu minn episodji ta' ansjeta, iperattività, irritazzjoni u rabja minħabba l-konsum tal-kaffeina. Dawn l-effetti jistgħu jaffettwaw il-hiliet akkademiċi tagħhom.

L-għadam għadu qiegħed jiżviluppa. Il-kaffeina kapaċi jkollha impatt negattiv fuq il-proċess tal-iżvilupp tal-għadam. Il-livell tal-kalċju fil-ġisem u r-rispons tal-ġisem għall-Vitamina D. Dan jkollu jaffetwa s-saħħa tal-għadam.

Il-perikli tat-taħlit tal-energy drinks mal-alkohol

It-taħlit tal-'energy drinks' mal-alkohol iżid ir-riskji għas-saħħa għax l-effetti stimulant tal-kaffeina jaħbu l-effetti dipressanti tal-alkohol. Dan jista' jikkawża:

Żieda fil-konsum tal-alkohol u avvelenament bil-alkohol

Strapazz fuq il-qalb

Tnaqqis fil-kordinazzjoni u fil-ġudizzju li jżid il-probabbilità ta' involviment fi mġiba riskjuża, bħal ġlied u inċidenti tat-traffiku.