**نوشابه‌های انرژی‌زا مرگ‌آورند؟**

نوشابه‌های انرژی‌زا مرگ‌آورند؟

گزارش اخیر اداره غذا و داروی آمریکا به بررسی مرگ‌هایی پرداخته که احتمالا در اثر مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا Monster رخ داده‌اند. اکنون سوال اینجاست که آیا نوشابه‌های انرژی‌زا به راستی مرگ‌آورند؟

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پیشگیری نوین، اداره غذا و داروی آمریکا گزارش‌هایی را منتشر کرد که به بررسی و توصیف مرگ‌هایی می‌پرداخت که احتمالا در اثر مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا Monster اتفاق افتاده‌اند. بخش اعظم نگرانی‌ها در خصوص مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا مربوط به محتوای بالای کافئین چنین نوشیدنی‌هایی است؛ نوشیدنی‌هایی که به علت طبقه‌بندی شدن در زمره مکمل‌های غذایی، تولید آنها تحت کنترل اداره غذا و داروی آمریکا قرار ندارد. در این گزارش و به نقل از سایت نیوساینتیست، نگاه دقیق‌تری به موضوع این نوشابه‌ها می‌اندازیم.

**موضوع این مرگ ها چگونه مطرح شد؟**

آذرماه سال گذشته، آنایس فورنیر 14 ساله از مریلند به طور ناگهانی در اثر آریتمی قلبی که منجر به ایست قلبی او شد درگذشت. ظاهرا وی طی دو روز، دو نوشابه انرژی‌زا Monster خورده بود. مادر فورنیر، وندی کراسلند، هفته گذشته شکایتی علیه کارخانه نوشابه‌سازی Monster Beverage در کالیفرنیا به دادگاه ارائه کرد. وی در شکایت خود ادعا کرده است این شرکت خطراتی را که در اثر نوشیدن نوشابه‌های انرژی‌زای پر کافئین ایجاد می‌شود، به وضوح روی محصولات خود اعلام نکرده است.

به عنون بخشی از قانون آزادی اطلاعات که از سوی کراسلند درخواست شده است، اداره غذا و داروی آمریکا جزئیات چهار پرونده دیگر را به همراه یک حمله قلبی دیگر که منجر به فوت نشد، منتشر کرد؛ پرونده‌هایی که همگی در ارتباط با نوشابه‌های انرژی‌زا Monster اقامه دعوا شده‌اند. این گزارش‌ها دقیقا ثابت نمی‌کند که نوشابه‌های انرژی‌زا Monster باعث این مرگ‌ها شده‌اند، و شرکت نوشابه‌سازی ادعا کرده است که این نوشابه‌ها بی‌خطر هستند.

**چه میزان کافئین در نوشابه‌های انرژی‌زا همانند Monster Energy وجود دارد؟**

در حقیقت میزان این کافئین زیاد نیست. یک قوطی 682 سی‌سی نوشابه Monster Energy محتوی 240 میلی‌گرم کافئین است. یک فنجان معمولی (225 سی‌سی) قهوه نیز محتوی 90 تا 200 میلی‌گرم کافئین است.

**چه میزان کافئین می‌تواند باعث مرگ شود؟**

دوز مرگ‌آور کافئین حدود 5 گرم برای بزرگسالان است، بنابراین برای رسیدن به این میزان باید حداقل 25 فنجان قهوه نوشید. بخشی از آسان بودن اجتناب از مرگ در اثر مصرف زیاد کافئین به این دلیل است که علائم مربوط به مراحل اولیه مسمویت کافئین - گیجی، تهوع و سردرد - همگی ناخوشایند هستند. برای کودکان و افراد سالخورده، دوز کافئین که باعث صدمات جدی می‌شود به میزان قابل توجهی کمتر از 5 گرم است، اما میزان دقیق این مقدار با اطمینان مشخص نشده است.

**مرگ در اثر مصرف کافئین تا چه اندازه معمول است؟**

چنین مرگی به هیچ وجه معمول نیست. تعداد این موارد در نوشته‌های علمی تنها به تعداد انگشتان دست است، اگرچه این امکان وجود دارد که چنین مرگ‌هایی گزارش نشده باشند. با این وجود، مراجعات غیرمهلک به بخش اورژانس بیمارستان‌ها رو به افزایش است. سوال اینجاست که چه میزان از این افزایش مراجعه به بیمارستان‌ها را باید تنها تقصیر نوشابه‌های انرژی‌زا دانست. بین سال‌های 2005 تا 2009 مراجعه به اورژانس‌های ایالات متحده در ارتباط با نوشیدنی‌های انرژی‌زا ده برابر شده است. اما حداقل 44 درصد از این مراجعات ناشی از مصرف هم‌زمان نوشابه‌های انرژی‌زا و مواد دیگر، همانند الکل بوده است.

**پس چه عاملی می‌تواند باعث پنج مرگ اخیر شده باشد؟**

از آنجایی‌که در بدترین حالت، میزان کافئین موجود در یک قوطی نوشابه Monster Energy ممکن است در بیشتر بزرگسالان سالم تنها باعث بروز حالت بی‌ثباتی شود؛ این مرگ‌ها به احتمال زیاد ناشی از شرایط پزشکی قبلی هستند، و یا اینکه نوشیدنی با چیز دیگری ترکیب شده است. فورنیر از سندروم اهلر-دانلوس رنج می‌برد؛ یک اختلال ژنتیکی که باعث شل شدن پوست و مفاصل می‌شود، و به آسانی رگ‌های خونی را تخریب می‌کند. از آنجایی‌که کافئین رگ‌های خونی را گشاد می‌کند، شرایط جسمی فورنیر می‌تواند وی را در برابر اثرات کافئین بسیار حساس‌تر ساخته باشد.

**چه شرایط دیگری می‌تواند افراد را در برابر کافئین آسیب‌پذیر سازد؟**

هر چیزی که ماهیچه قلب را ضعیف‌تر می‌سازد، می‌تواند حساسیت نسبت به ضربات قلبی-عروقی را افزایش دهد. شرایطی مانند چاقی و دیابت، که معمولا ما آنها را با آریتمی مرتبط نمی‌دانیم، می‌تواند باعث تضعیف قلب شود و درها را به روی کافئین برای ایجاد تپش‌های قلبی خطرناک بگشاید.

اما از سویی دیگر، حساسیت به کافئین یک خصیصه به شدت فردی است. نتیجه مطالعه‌ای در خصوص کافئین که در سال 2011 منتشر شده است، نشان می‌دهد که تقریبا غیرممکن است که بتوان در عامه مردم عوامل بیماری‌زایی را که دوز بالای کافئین را به آریتمی ربط می‌دهد، به دقت تعیین کرد. برچسب قوطی نوشابه‌های Monster Energy بیان می‌کند که این نوشیدنی‌ها برای کودکان زیر 12 سال و یا افراد حساس به کافئین توصیه نمی‌شود.

**چرا تولید نوشابه‌های انرژی‌زا کنترل نمی‌شود؟**

اداره غذا و داروی آمریکا تنها می‌تواند غذا و داروها را کنترل کند. با قرارگیری در زمره مکمل‌های غذایی، نوشابه‌های انرژی‌زا از الزاماتی که باید در خصوص غذاهای محتوی کافئین رعایت شود فرار می‌کنند. برای مثال، تولید نوشابه‌های گازدار در آمریکا دارای محدودیت 71 میلی‌گرم کافئین در 340 سی‌سی است؛ غلظتی که در حدود یک سوم کمتر از غلظت موجود در Monster Energy است. طبق قوانین آمریکا، نوشیدنی‌های انرژی‌زا حتی ملزم نیستند که میزان کافئین موجود را بر روی برچسب محصول اعلام کنند.

**چه چیز دیگری در نوشابه‌های انرژی‌زا وجود دارد؟**

در کنار سایر مواد، تائورین و گوارانا نیز اغلب به عنوان محرک استفاده می‌شود. بسیاری از این عناصر تشکیل دهنده نوشابه‌های انرژی‌زا تا کنون مورد مطالعه و بررسی چندانی قرار نگرفته‌اند.