

# Ενεργειακά ποτά Είναι ρίσκο υγείας τελικά;

Τα γνωστά σε όλους ενεργειακά ποτά έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή, ιδιαίτερα στις νεαρές ηλικίες. Η κατανάλωση τέτοιων ροφημάτων εγκυμονεί άραγε κινδύνους; Ποιους κινδύνους εμπερικλείει η αλόγιστη χρήση τους;

## Τι περιέχουν τα ενεργειακά ποτά;

Τα ενεργειακά ποτά είναι ποτά με υψηλά ποσοστά καφεΐνης τα οποία σύμφωνα με τους κατασκευαστές δίνουν στον καταναλωτή περισσότερη ενέργεια απ' ό τι ένα κοινό αναψυκτικό.

Τα ενεργειακά ποτά είναι δυνατόν να περιέχουν εκτός από καφεΐνη και άλλα τονωτικά/διεγερτικά συστατικά, όπως η γλουκορονολακτόνη, η ταυρίνη, βιταμίνες και ανόργανα ή φυτικά συστατικά.

## Ποια είναι η δράση των συστατικών αυτών;

**Καφεΐνη:** Είναι «τονωτικό» το οποίο επιταχύνει τις λειτουργίες του σώματος και του εγκεφάλου. Αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς, την πίεση του αίματος και τη θερμοκρασία του σώματος. Δρα επίσης, ως διουρητικό.



**Σάκχαρο:** Είναι πηγή ενέργειας για το σώμα.

**Πρωτεΐνες:** Είναι η βασική ουσία, η οποία απαιτείται για τη δόμηση των κυττάρων και την ανανέωσή τους. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητα στοιχεία για την ανάπτυξη και ανακατασκευή των ιστών, την καλή λειτουργία και δομή όλων των ζωντανών κυττάρων.

**Αμινοξέα:** Είναι ουσίες από τις οποίες αποτελούνται οι πρωτεΐνες.

**Φυτικά συστατικά:** Διάφορα βότανα που περιέχουν φυσικής προέλευσης καφεΐνη, εφεδρίνη και άλλες ουσίες, ανάλογα με την εμπορική ονομασία του ενεργειακού ποτού.

**Βιταμίνες:** Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του οργανισμού και την επίτευξη αρκετών βασικών λειτουργιών.



## Τι επιπτώσεις έχει στην υγεία η κατανάλωση ενεργειακών ποτών;

Δεν υπάρχουν στοιχεία μέχρι στιγμής που να αποδεικνύουν τις επιδράσεις στην υγεία και την ευεξία. Οι εταιρείες παραγωγής τέτοιων ποτών, δηλώνουν τις θετικές επιδράσεις των προϊόντων τους. Δηλώνουν δηλαδή ότι είναι τονωτικά, ότι βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση, την ικανότητα για συγκέντρωση, αυξάνουν την ενέργεια του ατόμου, την ψυχική δύναμη κ.λπ.

Παρόλα αυτά κάποια στοιχεία δείχνουν ότι η κατανάλωσή τους εμπερικλείει κινδύνους και ότι πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή από ορισμένες ομάδες πληθυσμού.

## Ποιοι πρέπει να αποφεύγουν τα ενεργειακά ποτά;

- Τα παιδιά.
- Οι εγκυμονούσες.
- Άτομα που καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα αλκοόλης.
- Άτομα που αθλούνται.
- Άτομα με προβλήματα υγείας όπως υπέρτασικοί, με προβλήματα καρδιάς και με υπερευαίσθησία στην καφεΐνη.

Τα **παιδιά** που καταναλώνουν ενεργειακά ποτά έχουν μεγάλη πιθανότητα να υποφέρουν από αϋπνίες, ακράτεια ούρων κατά τον ύπνο τους, ανησυχία, ενώ μπορεί να καταστούν οξέθυμα.

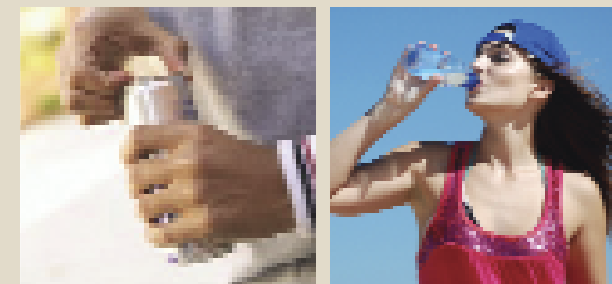
Σίγουρα, δεν πρέπει να καταναλώνονται από παιδιά προεφηβικής ηλικίας.

Στις **εγκυμονούσες** συστήνεται η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης ποτών με υψηλά ποσοστά καφεΐνης, όπως είναι ο καφές και τα ενεργειακά ποτά.

Η χρήση των ενεργειακών ποτών από **άτομα που καταναλώνουν αλκοόλη** είναι δυνατόν να δημιουργήσει προβλήματα, γιατί η καφεΐνη επικαλύπτει επιφανειακά τα συμπτώματα κατανάλωσης αλκοόλης με αποτέλεσμα το άτομο να υπερεκτιμά τις ικανότητές του, αφού δεν νιώθει επηρεασμένο από το ποτό.

Στα **άτομα που αθλούνται**, τα ενεργειακά ποτά, λόγω ακριβώς της καφεΐνης που περιέχουν είναι δυνατόν να προκαλέσουν αφυδάτωση και καρδιακή αρρυθμία.

Όσον αφορά στους **υπερτασικούς** και στα **άτομα με προβλήματα καρδιάς**, λόγω του ότι η καφεΐνη προκαλεί αύξηση της πίεσης του αίματος και ταχυπαλμίες, είναι πολύ επικίνδυνο για την υγεία τους αν καταναλώνουν ανεξέλεγκτα τα ποτά αυτά.



## ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΟΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΦΕΔΩΝ ΣΕ ΚΑΦΕΪΝΗ

	<b>ΠΡΑΣΙΝΟ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΤΣΑΪ</b> 74-75,5mg mg /φιάλη
	<b>ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΤΥΠΟΥ ΚΟΛΑ</b> 29-42,2 mg /τενεκεδάκι
	<b>ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΚΑΦΕΔΕΣ</b> 38,9-41,6 mg /φλυτζάνι
	<b>ΕΓΚΥΤΙΩΜΕΝΟΙ ΚΑΦΕΔΕΣ</b> 51,2-141,2 mg /τενεκεδάκι
	<b>ΣΤΙΓΜΙΑΙΟΙ ΚΑΦΕΔΕΣ</b> 77,2-89,8 mg /φλυτζάνι
	<b>ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ</b> 40,6-93,7 mg /τενεκεδάκι

Τα στοιχεία του Πίνακα είναι βασισμένα σε αποτελέσματα αναλύσεων του ΓΧΚ

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

**Δεν συστήνεται:**

- ▶ Οι γονείς να επιτρέπουν στα παιδιά τους να καταναλώνουν ενεργειακά ποτά.
- ▶ Η κατανάλωσή τους από εγκυμονούσες ή/και κατά την περίοδο του θηλασμού.
- ▶ Η κατανάλωσή τους για ανακούφιση της δίψας.
- ▶ Η κατανάλωσή τους με αλκοόλη, συμπληρώματα διατροφής και φάρμακα.
- ▶ Η κατανάλωσή τους κατά την έντονη σωματική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να προκαλέσει καρδιακή αρρυθμία.
- ▶ Η πώληση των ενεργειακών ποτών σε χώρους όπου συχνάζουν έφηβοι και παιδιά.
- ▶ Η αγορά ενεργειακών ποτών αμφιβόλου ποιότητας και προέλευσης μέσω διαδικτύου, η οποία είναι δυνατόν να εγκυμονεί κινδύνους.

## ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΣΩΣΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ

Η έγκυρη ενημέρωση επιφέρει  
την ενδεδειγμένη πρόληψη



**Σκέψου πριν τα βάλεις  
στο ποτήρι σου!**

Εργαστήριο Δικανικής Χημείας και Τοξικολογίας  
και

Εργαστήριο Προσθέτων Ουσιών και  
Ειδικών Αναλύσεων Τροφίμων

**Γενικό Χημείο του Κράτους**

Ιστοσελίδα: [www.moh.gov.cy/sgl](http://www.moh.gov.cy/sgl)

Ηλεκτρονική διεύθυνση: [info@sgl.moh.gov.cy](mailto:info@sgl.moh.gov.cy)

Τηλ.: 22809112



Τυπώθηκε σε ασυκλωμένο χαρτί



Γ.Τ.Π. 316/2010-1.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Othon Press Ltd



ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ  
ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ

## Ενεργειακά ποτά

Είναι ρίσκο υγείας  
τελικά;



Υπουργείο Υγείας  
2010