

مقارنة

اضرار مشروبات الطاقة

على الكلى

تقول الاخصائية هبة ان مشروبات الطاقة تحتوي على عدد من المكونات المتنوعة , ومن أهمها الكافيين والتوارين والسكر والجينسنغ , وللأسف جميعها ضارة , بغض النظر عن الفوائد التي تقدمها لكن لا بد من وجود ضرر , فمثلاً التوارين يستخدم بكثرة خصوصاً في المكملات الغذائية التي تخص الرياضيين , ولكن تراكمه بالدم يشكل خطر كبير خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى المزمن , والكافيين مدر للبول , وهذا بدوره سيؤثر على وظيفة الكلى ويسبب لها الجهد في عملية تنقية الجسم من السموم , مما يعرض الشخص للجفاف , وقد يؤدي الإفراط في إستهلاكها إلى تكون حصوات الكلى , وللأسف إستهلاكها بكثرة يؤثر على مستويات ضغط الدم والذي يؤثر بشكل مباشر على صحة الكلية .

اما الصيدلانية رند تقول

- عادة فإن تناول مشروبات الطاقة بكميات قليلة أو بكميات معتدلة لا يسبب ضرراً على وظائف الكلى
- ولكن تناولها بكميات كبيرة من الممكن أن يسبب أضرار على الجسم بشكل عام وليس فقط على الكلى
- من الممكن ان يسبب استهلاك هذه المشروبات بكثرة الإصابة بالفشل الكلوي الحاد أو ما يسمى Acute renal failure كما أن هذه المشروبات ترفع من مستوى ضغط الدم مما يؤثر على الأوعية الدموية في الجسم منها الأوعية الدموية التي تمد الكلى بالدم بالتالي يقل وصول الدم إلى الكلى مما يخل بوظائفها
- تؤدي هذه المشروبات أيضاً إلى ارتفاع في مستويات نبضات القلب
- يجب أن لا ننسى أن هذه المشروبات أيضاً تحتوي على كميات عالية من السكر.

فأي منهم
صحيح؟