نوشابههای انرژی زا
در مورد استفاده از نوشابههای انرژیزا باید هشدارها و نکات مشخصی را بدانید.
نوشابههای انرژیزا حاوی غلظت بسیار بالایی از شکر، کافئین و دیگر ترکیبات هستند. آکادمی طب اطفال آمریکا تأکید کرده است که « کافئین و دیگر مواد محرک که در نوشابههای انرژیزا وجود دارند جایی در برنامهی غذایی کودکان و بالغین ندارند!»

اگر چه کافئین با مقدار متوسط برای بالغین مجاز شمرده میشود، میزان مصرف آن نباید بیش از 100 میلیگرم کافئین در روز باشد که این میزان معادل یک فنجان قهوه است. متأسفانه به علت نوع اطلاعات نوشته شده بر برچسب بسیاری از نوشابههای انرژیزا، نمیتوان فهمید که واقعاً حاوی چه مقدار کافئین هستند. این نوشیدنیها میتوانند شامل ترکیبات کافئیندار طبیعی باشند که به طور جداگانه در فهرست آنها ذکر نمیشوند، مانند کاکائو، ترکیبات گیاهی یا حیوانی و غیره. از طرفی چون این نوشابهها جزو مکملهای رژیم غذایی محسوب میشوند، نیازی به تأییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) ندارند و محدودیتی برای میزان کافئینی که به آن اضافه میکنند، وجود ندارد.
زیادهروی در نوشیدن این نوشابههای الکلی به صورت یکجا یا نوشیدن سریع یک بطری آن؛ میتواند سبب ایجاد علایم زیر شود:

تهوع	**هذیان**
استفراغ	**تعریق**
حالت عصبانیت	**سردرد**
لرزش	**تشنج**
بیقراری	**افزایش ضربان قلب**
مشکلات کلیوی	**ضربان نامنظم قلب**
تغییرات خلقی	**علایم ترک**
اسهال	**درد قفسهی سینه**
افزایش ضربان قلب	**کمآبی بدن**

اگر به دنبال خوردن نوشیدنیهای انرژیزا احساس کردید که بدنتان به آن واکنشی غیرعادی نشان داده است، فوری با پزشک تماس بگیرید.