**بسم الله الرحمن الرحیم**

**محقق:شهریار لک[[1]](#footnote-1)**

**تاریخ شروع: تاریخ شروع:۱۳۹۶/۲/۱۷**

**سنجش تأثیر نوشابه­های­انرژی­زا بر تمرکز نوجوانان پایه هفتم**

**چکیده:**

قبل از من تحقیقات بسیار در این زمینه صورت گرفته تحقیقاتی در مایوکلینیک و جاهای دگر و همینطور خیلی کلی تر به این موضوع و حتی به موضوعی دگر اما در همین رابطه پرداخته­اند.

این مقاله با هدف در دست قرار گرفتن نوجوانان بخصوص پایه هفتم وآگاه شدن آنها از این ضررات این نوشابه­ها زیرا اینگونه آنها به احتمال زیاد از مصرف اینگونه نوشابه­ها فاصله می­گیرند و کمک به برطرف شدن این معضل اجتماعی شود.

در این مقاله از روش کتابخانه­ای و پیمایشی به منظور مطالعه مقاله­ها و همینطور نظرسنجی از دواطلبان استفاده­ شده است. در این مقاله برای برقراری ارتباط با داوطلبان از رسانه تلگرام استفاده شدهاست.

در ابن مقاله نشان داده می­شود که چند نفر از مضرات نوشابه­های­انرژی­زا خبر ندارند و مصرف می­کنند و چند نفر باتوجه به اثرات مثبت آن توجهی به مضرات آن ندارند و به اشتباه مصرف آنان زیاد می­شود.

**کلمات کلیدی:نوشابه ها­ی انرژی ­زا ، تمرکز نوجوانان، عوامل بر هم زننده تمرکز نوجوانان، تاثیر نوشابه انرژی زا بر نوجوانان،انرژی زا**

**دیباچه:**یکی از معضلات کشور ما،امروزه مصرف بیش از حد نوجوانان ما از نوشابه های انرژی زا است. نوشابه های انرژی زا به جز انرژی دادن مضرات هم دارند. و برای اینکه نوجوانان هم از این مضرات با خبر باشند، مرا وادار به نوشتن این مقاله کرده است تا نوجوانان را از مضرات این نوشابه ها برتمرکز آنها با خبر کنم. من این عقیده را دارم که خیلی از نوجوانان اگر بدانند که این نوشابه­ها چه مضراتی دارند، خیلی­ها از مصرف این نوشابه­ها منصرف می شوند.حال این نوشابه ها چه مضراتی بر تمر کز نوجوانان دارند؟آیا فایده هایش بر تمرکز بیشتر است یا مضراتش؟ دراین مقاله به اینگونه سوالات پاسخ می­دهیم.

خیلی از مقالاتی که درباره نوشابه انرژی زا نوشته شده است یا خیلی کلی است(یعنی در­باره­ی همه­ی مضرات و فواید نوشابه­های­انرژی­زا توضیح داده است) یا درباره­ی تأثیر آن بر قسمتی از بدن یا مصرف زیاد آن است.(یکی از پزشکان موسسه مایوکلینیک نشان داد که نوشابه­های­انرژي­زا سبب افزایش میانگین ۶.۴ درصد فشار خون می شود و میزان نوراپی‌نفرین خون (هورمون استرسی که در صورت بالا بودن سبب لرزش اندام ها می­شود) از ۱۵۰ پیکوگرم در میلی لیتر به ۲۵۰ میرسد. )(مطالعه ای که در نشریه British Medical Journal منتشر شد، نسبت به این مسأله که نوشیدنی های انرژی‌زا می توانند چنان به کبد آسیب وارد کنند که موجب هپاتیت حاد شود، هشدار داد. این شرایط می تواند بیماری کبدی، نارسایی کبدی و نکروز را موجب شود.) و همینطور مطالعات زیادی در این زمینه صورت گرفته است.

هدف من از این تحقیق این است که اکثر نوجوانان از نوشابه های انرژي زا بپرهیزند و کمک کنند به کم شدن مصرف نوشابه های انرژي زا و همینطور این تحقیق پیشینه ای باشد برای دگر محققان تا آنان تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام دهند، اگر ما بتوانیم جوانان را از مصرف اینگونه نوشابه­ها منصرف کنیم فایده زیادی برای مملکت ما دارد و یکی از معضلات کشور ما برطرف می شود. من می خواهم با این تحقیق ثابت کنم که مصرف بالای نوشابه های انرژی­زا در ورزشکاران مضر است و شاید سبب مرگ و بیماری­های کشنده شوند.

برای نشان دادن مواد تشکیل دهنده این نوشابه­ها از این جدول می توان استفاده کرد:



**روش­شناسی**

من در این پژوهش از ترکیبی از رویکرد­های کمی و کیفی استفاده کرده­ام.

روش تحقیق این مقاله کتابخانه­ای و پیمایشی است.

کتابخانه ای یعنی تحقیق و مطالعه مقالات با استفاده از ابزار مطالعه و نوشتن چیزی بر گرفته از دیگر مقالات است.

پیمایشی یعنی اینکه با استفاده از ابزار پرسنامه از داوطلبان نظرسنجی کنید.

من برای استفاده از روش پیمایشی از نمونه گیری غیر تصادفی استفاده کرده­ام.

من از داوطلبان نظر سنجی چند سوال پرسیدم که آنها با بله یا خیر به این سوالات جواب داده اند.

این سوالات عبارتند از:

۱-آیا تا الان نوشابه­انرژی­زا مصرف کرده­اید؟

۲-آیا تأثیر آن را بر تمرکزتان حس کرده­اید؟آیا موجب استرس شده؟

۳-آیا تاحالا حس کرده­اید موجب ضعف و بیماری شود؟

بیشتر پژوهش با مطالعه و آزمایشات بر روی افراد مصرف کننده به صورت نمونه گیری تصادفی انجام شده است.

**نتایج**

طبق اطلاعات بدست آمده نوشابه­های­انرژی­زا سبب اختلال در خواب و هورمون های مغز می­شود و همچنین به دلیل کافئین و گوارانا[[2]](#footnote-2) موجود در آن باعث اعتیاد می شود و با توجه به­اینکه اعتیاد جنبه روانی دارد سبب سردرد­هایی در کل طول روز می­شود.

با توجه به سوالاتی که از داوطلبان شرکت در نظر سنجی شده است، چنین نموداری بدست

می­آید:

این نمودار به ما نشان می­دهد که این بیشتر مصرف کنندگان مضرات را حس نمی­کنند، پس می­توان گفت که بیشتر افراد از ضررات این نوشابه ها آگاه نیستند.

همانطور که در نمودار مشاهده می­کنید، ۳۰٪ افراد اثرات مثبت این نوشابه ها را حس می­کنند پس یعنی آنها فکر می­کنند، مصرف زیاد این نوشابه­ها به سلامتی آنها کمک می­کند و بدون هیچ توجهی به مضرات این نوشابه­ها به دنبال مصرف اینگونه نوشابه­ها می افتند.

نمودار نشان می­دهد که 15٪ افراد هم مضرات شدید آن را حس می­کنند، معمولا این افراد کسانی هستند که به این نوشابه­ها اعتیاد آورده­اند.

حال، چند نفر از این نوشابه­ها استفاده می­کنند، تقریبا بیش از 90٪ جمعیت ایران این نوشابه­ها را مصرف می­کنند.اینگونه، خیلی از افراد در خطر این نوشابه­هـا هستند.

**تشریح نتایج:**

عوارض نوشابه­هی­انرژی­زا:  
1-اضطراب:

در کسانی که دارای تنوع ژنتیکی در گیرنده­های آدنوزین هستند؛ سبب سردرد­های شدید می­شود و همینطور می­تواند سبب مواجهُ با وحشت شود.

2-اختلال خواب:

سوء مصرف سبب بی­خوابی می­شود.سبب اختلال در ذهن و بدن می­شود و همینطور در این مواقع انجام کار­های نیازمند به تمرکز خطرناک می­باشد.

3-اعتیاد:

اعتیاد یکی از مضرات خیلی بد اینگونه نوشابه­ها می­باشد؛ به طوریکه سبب می­شود که یک فرد معتاد با خریدن فقط چند قوطی از اینگونه نوشابه­ها دچار استرس شود.

4-عصبانبیت مفرط:

زیاده­روی در نوشیدن این نوشابه­ها سبب نگرانی شدید می­شود و حتی می­تواند دلیل لرزش ناشی از عصبانیت شود.اینگونه نوشابه­ها سبب اختلال در وظایف و همینطور مشکلات عاطفی در یک فرد شود.

بعضی از پژوهش­ها حاکی از این است که کافئین سبب اختلال اضطرابی شدید در مصرف کنندگان می­شود.

5-استرس:

در حالیکه مصرف­کنندگان این نوشابه­ها برای افزایش تمرکز از این نوشابه­ها استفاده می کنند؛ اما حقیقت چیز دیگری است. این نوشابه­ها به مرور زمان سبب ترشح هورمون های استرس می­شود؛ زیرا به طور متوسط سبب افزایش 74٪ سطح نورپی نفرین خون بدن می­شود.

به دلیل کافئین موجود در این نوشابه­ها مصرف بالا اینگونه نوشابه­ها سبب استرس و عصبانیت می­شود.

طبق تحقیقات به جز کافئین دگر مواد کمک به تولید انرژي در بدن مصرف کنندگان نمی­کنند و بقیه مواد مکمل این نوشابه­ها بیهوده­اند.

کافئین در نوشابه­های به منظور کاهش خستگی و افزایش تمرکز می­شود؛ اما در نوجوانان اثرات بدی بر تمرکز می­گذارد، پس مصرف این نوشابه­ها در نوجوانان (مخصوصا پایه هفتم) باید اکیداً ممنوع باشد.

همانطور که در نمودار نظرسنجی از دانش آموزان پایه هفتم مشاهده کردید، خیلی از افراد کم اثرات نامناسب و بعد آن را بر روان و تمرکز خود حس می­کنند و این نشان از ناآگاهی از عوارض این نوشابه­ها است.

**جمعبندی**

برای این مقاله زحمت­های زیادی کشیده شده است و از خیلی از دانش­آموزان سوالاتی پرسیده شده ست و همینطور تحقیق­ها و مطالعه­ی زیادی صورت گرفته است.

برای پیدا کردن اطلاعات در این زمینه می­توان با مراجعه به سایت SID.ir و سرچ انرژی­زا در قسمت جستجو می­توان مقاله­های زیادی در این زمینه یافت.

درباره­­ی مشکلات این مقاله پاسخ ندادن بعضی افراد به سوالات بود و همینطور درباره محدودیت ها ما فقط می­بایست از دانش­آموزان پایه هفتم سوال کرد و نمی­توانست از پایه های دیگر سوال کرد.

**قدردانی**

در این مقاله خیلی­ها کمک کردند و جای تشکر دارد از دبیر راهنما جناب آقای مزینی و بنیان­گذار بخش پژوهش علامه حلی ۹ جناب آقای همزه جعفری و تمامی داوطلبان شرکت در آزمون و در آخر تشکر ویژه از پدرم که خیلی در این راه کمکم کرد.

**منابع**

1-مجله جراحی استخوان و مفاصل ایران

2-مجله طب نظامی

3-علوم زیستی ورزشی – بهار

4-مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

1. دانش پژوه مرکز علامه حلی ۹ [↑](#footnote-ref-1)
2. صفحه ۳ [↑](#footnote-ref-2)