

## المخاطر الخفية لمشروبات الطاقة

بحسب تقرير نشر في مجلة طب الأطفال، هناك غياب تام للأبحاث والضوابط المتعلقة بمشروبات الطاقة، بالإضافة إلى تقارير حول السمية وارتفاع معدلات الإستهلاك.

تظهر الدراسات الإستقصائية المشار إليها في الأبحاث أنّ مشروبات الطاقة يتم إستهلاكها بنسبة ٣٠ إلى ٥٠% من قبل الأطفال، المراهقين، واليافعين. تطرح الأدلة الحالية تساؤلات حول فائدة هذه المشروبات على اليافعين لأنها لا تقدّم أي فائدة علاجية ومرتبطة بمخاطر التعرض لآثار صحية سلبية خطيرة مثل نوبات الصرع، ارتفاع ضغط الدم، ومشاكل في القلب.

يتم تصنيف مشروبات الطاقة ضمن المكملات الغذائية وبالتالي تتجنب الحد الأقصى البالغ ٧١ ملجم من الكافيين في الـ ١٢ أونصة الذي وضعته إدارة سلامة الغذاء والدواء (FDA) على مشروبات أخرى مثل المشروبات الغازية. كما أنهم يتفادون اختبار السلامة و مقتضيات الوسم المطلوبة على المنتجات الأخرى التي تنظمها إدارة الغذاء والدواء.

نتيجةً لذلك، يمكن أن تحتوي مشروبات الطاقة على كمية من الكافيين قد تصل من ٧٥ ملجم إلى ٤٠٠ ملجم في العبوة الواحدة. يوصي الباحثون بحوالي الـ ٥٠ ملجم فقط من الكافيين للأولاد في اليوم و ١٠٠ ملجم من الكافيين في اليوم للمراهقين. وقد لاحظوا أيضاً أن الإستهلاك المفرط للكافيين الموجود في مشروبات الطاقة يمكن أن يتعارض مع نمو العظام خلال مرحلة دقيقة من تطور الهيكل العظمي.



الأشخاص الأكثر عرضة للآثار الصحية السلبية هم: جميع الأولاد؛ جميع المراهقين؛ البالغين اليافعين الذين يعانون من مشاكل في القلب، أو اضطرابات نقص الإنتباه و فرط الحركة، اضطرابات الأكل، والسكري؛ وأولئك الذين يتناولون الأدوية.

تجدد الإشارة أيضاً إلى أنّ العديد من مشروبات الطاقة تحتوي على إضافات غير منظمة وكمية عالية من السكر، مما يزيد من السرعات الحرارية ويساهم في تسوس الأسنان.

### إتخذ خيارات صحية أكثر

جرب ...	بدلاً من ...
<b>®Glaceau Smart Water</b> (مياه غلاسو الذكيّة) 0 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 0 جم سكر	<b>Glaceau® Vitamin Energy Dragonfruit</b> غلاسو فيتامين إنرجي دراغونفروت 200 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 50 جم سكر
<b>®Honest Tea</b> شاي أخضر طبيعي بالعسل 74 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 0 جم سكر	<b>®Starbucks</b> قهوة الفرابوتشينو من ستاربكس 200 سعرة حرارية، 3 جم دهون، 32 جم سكر
<b>®Sobe Lean</b> صوب لين منجا وشمام 12.5 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 0 جم سكر	<b>®Sobe Energy</b> مشروب الطاقة بالتوت والرمان 240 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 56 جم سكر
<b>®Propel Invigorating Water</b> مياه بروبل المنشطة، حامض 50 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 0 جم سكر	مشروب الطاقة ريد بول 110 سعرات حرارية، 0 جم دهون، 27 جم سكر
<b>®Dasani Plus</b> داساني بلس توت ورمان 0 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 0 جم سكر	<b>Amp Energy™</b> مشروب الطاقة Amp 220 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 58 جم سكر
<b>®Fuze® Slenderize</b> فوز، سلاندرائز فواكه إستوائية 10 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 0 جم سكر	<b>®Rockstar Original</b> روك ستار 280 سعرة حرارية، 0 جم دهون، 62 جم سكر

# برغر ديك الرومي



الكمية تكفي : 4 حصص  
11 جم دهون، 340 سعرة حرارية، 330 ملجم صوديوم، 36 جم نشويات، و 26 جم بروتين، 165 جم كولسترول

## المكونات

3/4 رطل من الديك الرومي المطحون  
1/4 كوب فطر  
1/4 كوب من البازلاء المجمدة  
بيضتان مخفوقتان قليلاً  
1/4 كوب من الجزر المبشور  
خبز برغر من القمح الكامل  
رذاذ الطهي لمنع الالتصاق  
خس، بندورة، بصل (اختياري)

## طريقة التحضير

إمزج المكونات الخمس الأولى في وعاء كبير  
قسّمها إلى أربعة أقراص  
قم برش المقلاة برذاذ الطهي وتسخينها على نار متوسطة  
قم بطهي الأقراص لمدة أربع دقائق على أحد الجانبين، إقلبها واطهها لثلاثة دقائق إضافية  
ضع قرص اللحم على خبز القمح الكامل  
أضف الخس والبندورة والبصل، إن رغبت بذلك



## لجنة الصحة السليمة في الدائرة التعليمية 146:

مات كوشبوليك، فالتون (منسق الصحة)؛ أليسون بوبر، ماموربال؛ جيف تشارلستون، ديستريكت؛ ريجينا مايور، سنترال؛ دان ماكلوغن، فالتون؛ ويندي ميوتي، فييركي؛ لورن أودونيل، ديستريكت؛ تيري ستاهولاك، ديستريكت؛ مارتين بتلي، كروز.

# هيا بنا نتحرك

أنواع التمارين الأربعة التي تحتاجها  
(متابعة لعدد الربيع)

بالإضافة إلى تمارين الأيروبيك وتقوية العضلات التي ذكرت في عدد الربيع، إليكم النوعين الآخرين من التمارين. يساعد كل تمرين الجسم بطريقة مختلفة.

1. يساعد تمارين تقوية العظام على نمو عظامك والحفاظ على قوتها. عليك القيام بهذه التمارين ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل. تشمل أنشطة تقوية العظام:
  - القفز بالحبل
  - القفز والنط
  - الركض
  - المشي في الطبيعة
  - جمباز
  - كرة السلة
  - الكرة الطائرة
  - كرة المضرب

2. تجعل تمارين الليونة عضلاتك أكثر مرونة مما يساعد على تفادي إصابتك بأذى. الأنشطة الرائعة لليونة والمرونة هي:
  - (الإنحناء حتى لمس أصابع القدم)
  - ( التمدد الجانبي)
  - اليوغا
  - الفنون القتالية
  - الرقص
  - الجمباز



يحظى طلاب الدائرة 146 بالعديد من الفرص لممارسة التمارين التي تحسّن القوة، المرونة، والتحمل. تركز صفوف التربية البدنية الجيدة على كل من هذه المجالات. نوفر كذلك فرصاً رياضية قبل وبعد المدرسة لزيادة طرق مزاوله النشاط. تحقّق مع مدرسي التربية البدنية في المدرسة الخاصة بك للحصول على معلومات إضافية!

## كلمة أخيرة عن التمرين...

إن ممارسة التمارين والنشاط البدني هم طرق رائعة لشعور أفضل، والحصول على فوائد صحية، والشعور بالمتعة بمفردك أو ومع العائلة والأصدقاء. لجعل هدفك 30 دقيقة من النشاط البدني كل يوم. إذا كنت ترغب بخسارة الوزن أو لديك أهداف لياقة بدنية معينة فقد تحتاج للتمرين أكثر. على الراشدين التحقق مع طبيهم قبل البدء ببرنامج جديد خاصة إن كانوا يعانون من أي مخاوف صحية.