

“Enerji gətirən” içkilər, yoxsa sağlamlığa vurulan sağalmaz yaralar?!

Qida təhlükəsizliyi üzərində “maye bəla” kabusu

Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin (AQTA) son açıqlaması bir daha göstərdi ki, qida təhlükəsizliyi istehsal və idxal nəzarəti məsələsi olmaqla bərabər, həm də ictimai sağlamlığı, xüsusilə də gənc nəslin sağlamlığına birbaşa zərər vuran kompleks sahədir. Enerji içkilərində qanunvericiliklə istifadəsinə icazə verilməyən sildenafil maddəsinin aşkarlandığını bildirməsinin həm ekspertlər, həm də adi vətəndaşlar arasında ciddi narahatlıq yaratması məhz bunun bariz nümunəsidir.

AQTA mütəxəssislərinin müəyyənləşdirdiyi uyğunsuzluqlar nəticəsində ümumi sayı 4 min 800 ədəd olan məhsulun xüsusi poliqonda məhv edilməsi inzibati tədbir olmaqla yanaşı, həm də ölkədə qida təhlükəsizliyi sisteminin işləkliyinə və təhlükələrə operativ reaksiyasının göstəricisidir. Lakin məsələ bununla bitmir. Bu, eyni zamanda, diqqəti daha geniş ictimai problemə – enerji içkilərinə olan marağın istifadə olunandan dərman vasitəsidir. Onun təsirsiz, təhlükəsiz və ya adi bir qida əlavəsi kimi qəbul olunması kökündən yanlış yanaşmadır. Preparat qan dövranına, ürək-damar sistemində və orqanizmin təbii fizioloji reaksiyalarına ciddi təsir göstərir. Ümumiyyətlə, enerji içkiləri yüksək dozada kofein – 100 millilitrdə 30-50 milliqram olan stimullaşdırıcıların konsentrat kokteylidir. Mütəxəssislər qeyd edirlər ki, belə içkinin bir bankası espressoya (ikiqat üyüdülmüş qəhvə dənələrindən yüksək təzyiq altında qaynar su keçirilməklə hazırlanan, sıx və aromatik italyan qəhvəsi) bərabərdir.

Ekspertlər bildirirlər ki, hakim nəzarətdən kənar qəbul edilən sildenafil isə arterial təzyiqin qəflətən enməsi, ürək ritminin pozulması, görmə və eşitmə qabiliyyətinin zəifləməsi, həyatı təhlükəli infarkt və insult risklərinin artması, allergik şok kimi ağır fəsadlarla nəticələnə bilər. Enerji içkilərinin tərkibində belə bir maddənin aşkarlanması isə ikiqat təhlükəlidir. Çünki istehlakçı məhsulun tərkibində bu maddənin olduğunu bilmir. O, içkini, adətən, özünün fiziki gərginlik, yorğunluq və zəiflik anlarında, başqa sözlə, orqanizmin ən həssas vaxtında qəbul edir. Bu fakt ölkədə idxal nəzarətinin vacibliyini və hər bir məhsulun laborator müayinədən keçməsinin nə qədər həyatı əhəmiyyət daşıdığını bir daha diqqətə çatdırır.

Bəs enerji içkilərinin geniş istehlakçı rəğbəti qazanması nə ilə bağlıdır? Ekspertlər vurğulayırlar ki, uzun illərin xəbərdarlığına baxmayaraq, bu məhsulların alıcıları azalmağa əvəzinə, getdikcə artır. Bunun əsas səbəblərindən biri müasir həyat ritminin insanlardan daha çox fiziki və psixoloji enerji tələb etməsi ilə əlaqədardır. Başqa sözlə, yüksək sosial nəticə gözləntiləri insanlarda qısamüddətli enerji əldə etmək istəyi yaradır. Bundan savayı, istehsalçı tərəfindən enerji içkiləri istehlakçılara



Ekspert rəyi



Eyyub HÜSEYNOV, Azad İstehlakçılar Birliyinin sədri

Qida Təhlükəsizliyi Agentliyi əhalinin sağlamlığını nəzərə alaraq, enerji içkilərinin tərkibinin yaxşılaşdırılması üçün müəyyən standartlar qəbul edib. Bunun nəticəsidir ki, hazırda ölkənin əmtəə bazarına daxil olan bu məhsulların əksər hissəsinin tərkibində təhlükəli, öyrəşdirici maddələr xeyli azalıb. Bununla belə narahatlıq doğuran məsələlər hələ tam aradan qaldırılmayıb. Məsələn, enerji içkilərindən uşaqların da istifadə etməsi hallarına rast gəlinir. Həmin içkilərin qablaşdırması üzərində bu məhsulların 18 yaşına çatmayan uşaqlara və hamilə qadınlara satışı məsləhət görülmədiyini qeyd olunur. Zəif, xəstə üçün zərərli olan bir içki güclü, sağlam adama xeyir edə bilərmi? Əlbəttə, yox! Ona görə də birmənalı şəkildə enerji içkiləri insanlarda asılılıq yaratmaqla bərabər, həm də onların orqanizmlərini məhv edir.

Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi

ra “güc”, “sürət”, “fəallıq”, “davamlılıq” kimi mesajlarla təqdim edilir. Reklamlarda immançılar, məşhurlar və gənclərdən istifadə olunması isə məhsulun, necə deyirlər, cazibəsini daha da artırır.

Təsədüfi deyil ki, bir sıra dövlətlərdə, o cümlədən Danimarka, Fransa, Norveç, Avstriya və Yeni Zelandiyada enerji içkilərinin satışı tamamilə dayandırılıb. Yeri gəlmişkən, bu ölkələrdə enerji içkiləri “ölüm kokteyli” adlandırılıb. AQTA-nın qüvvədə olan “Enerji içkiləri üçün müvəqqəti sənitar normalar və qaydalar”ında bu məhsulların yalnız 18 yaşdan yuxarı şəxslərə satılması qərara alınıb. Amma buna baxmayaraq, yeniyyətlərin supermarketlərdə

Agentliyi bu sahədə mühüm addım ataraq, təxminən, 4 il əvvəl enerji içkilərinin yerli istehsalı və xaricdən idxalı üçün standart qəbul edilib. Həmin standart tərkibində asılılıq yaranan maddələrin miqdarının minimuma endirilməsini tələb edir. Ölkədə istehsal olunan və xaricdən gətirilən bu cür içkilər minimum öyrəşdirici maddələrə – taurin, kafein və s. malikdir.

Təsədüfi deyil ki, belə (qazlı, rənglənmiş) içkilərin məktəb bufetlərində satışı da qadağandır. Mütəllimlər, valideyn komitələri bu sahədə fəal olmalı və elə etməlidirlər ki, evlərdə bu içkilərin izi olmasın, uşaqlar kiçik yaşlarından belə içkilərə öyrəşməsinlər. Ümumiyyətlə, bütün qazlı və rənglənmiş içkilər arzuolunmazdır.

Beləliklə, az miqdarda enerji içkiləri bədənə nəzərəcarpacaq dərəcədə enerji verə bilər, lakin təsiri qısamüddətli. Enerji artımına əlavə olaraq, onlar əhval-ruhiyyənin və ümumi rifahın yaxşılaşmasına kömək edir. İstisna hallarda, təcili ehtiyac yarandıqda, məsələn, uzun müddətli avtomobil idarə edərkən içkinin bir bankasını içmək məqbuldur. Lakin kofein dozasının 200 milliqramdan çox olması ciddi sağlamlıq problemlərinə gətirib çıxarır. Ən çox yayılmış yan təsirlər arasında ürək döyüntüsünün artması və yuxusuzluğun yaranmasıdır. Xüsusilə narahatlıq doğuran məqam bu simptomların yalnız uşaqlarda deyil, həm də enerji içkilərinin yetkin istehlakçılarındadır baş verməsidir ki, bu da enerji içkilərinin, bütövlükdə, insan orqanizmi üçün potensial təhlükəsini göstərir.

də sərbəst şəkildə enerji içkiləri almalarına indiyədək heç bir qadağa qoyulmayıb. Eyni zamanda, belə bir vəziyyət həm adi vətəndaşlar, həm də dövlət məmurları üçün hər zaman ciddi narahatlıq mənbəyinə çevrilib. Həkimlər tərəfindən çox miqdarda enerji içkiləri qəbulunun qəfil ürək dayanmasına səbəb ola biləcəyi barədə dəfələrlə xəbərdarlıq edilib.

Tədqiqatlar göstərir ki, enerji içkilərinin tərkibindəki güclü maddələrin təsiri ilə beyin fəaliyyətinin həddindən artıq stimullaşdırılması baş verir və onun müntəzəm istehlakı beyindəki neyronları zədələyir. Nəticədə beyin bu cür güclü stressdən xilas ola bilmir və vaxtından əvvəl aşınma-

ya məruz qalır. Buna görə də psixiatrlar tərəfindən enerji içkilərində istehsalçıdan asılı olaraq dəyişən təhlükəli amfetamin konsentrisiyaları barədə xəbərdarlıq edilir. Bildirilir ki, bu stimulyatorların həddindən artıq istifadəsi kəskin psixoz və sayıqlama (dumanlı şüur, diqqətin, qavrayışın, düşüncənin və emosiyaların pozulması) da daxil olmaqla ciddi ruhi pozğunluqlara gətirib çıxara bilər.

Ekspertlərin müşahidəsinə əsasən, enerji içkisi qəbul etdikdən sonra, həqiqətən, fəallığın artması müşahidə olunur. Lakin 3-4 saatdan sonra kritik mərhələ başlayır, psixiatriyada həddindən artıq narahat yorğunluq adlandırılan bir vəziyyət yaranır, insanın yuxu prosesi pozulur. Enerji içkilərinin asılılıq yaratması isə xüsusilə narahatedicidir. Bu içkilərin tərkibində asılılığa səbəb ola biləcək maddələr – amfetamin, taurin və kofein var. Amfetamin metamfetaminlə, yəni “şüşə” ilə eyni maddə qrupuna aiddir. Yəni əslində, bunlar narkotik birləşmələrdir.

Bu gün enerji içkiləri ilə əlaqədar risklərin ən böyük qurbanı məhz gənclərdir. Onların psixoloji və fizioloji sistemləri hələ tam formalaşmadığı üçün stimullaşdırıcı maddələrə reaksiya daha şüurlu.

Mütəxəssislərin fikrincə, hər hansı qadağaya baxmayaraq, uşaqların asanlıqla enerji içkisi alması bu məsələyə valideyn nəzarətinin zəif olmasından və bu istiqamətdə risklərin artmasından xəbər verir. Müşahidələrə əsasən, yeniyyətlərin enerji içkilərini bəzən “zərərsiz” qazlı içki kimi qəbul etmələri də ciddi narahatlıq doğurur. Bu məsələdə satış məntəqələrinin üzərinə məsuliyyət düşür. Belə ki, qanun 18 yaşından aşağı şəxslərə enerji içkilərinin satışına icazə vermir. Lakin praktika göstərir ki, bu tələb çox zaman formal xarakter daşıyır. Şübhəsiz ki, dövlət tərəfindən nəzarət mexanizmləri də gücləndirilməli, laborator analiz imkanları genişləndirilməli, məhsulların tərkib məlumatlarının şəffaflaşdırılması həyata keçirilməlidir.

AQTA tərəfindən “Nitro Max” energetik içkilərdə qanunvericiliklə istifadəsinə icazə verilməyən sildenafil maddəsinin aşkarlanması göstərdi ki, qida təhlükəsizliyi sisteminə güclü nəzarət mexanizmləri olsa da, bazarda mövcud risklərin qarşısını almaq üçün daha dərin islahatlara ehtiyac var. Ona görə də enerji içkilərinin tərkibinin və təhlükəsizlik tələblərinin sərtləşdirilməsinə, müxtəlif ölkələrdə qadağan edilən maddələrin siyahısının araşdırılaraq milli qanunvericiliyə inteqrasiya edilməsinə zəruri ehtiyac duyulur.

Beləliklə, bu gün enerji içkiləri bir çox ölkələrdə ictimai sağlamlıq üçün bir nömrəli təhlükələr sırasındadır. Azərbaycanın “Nitro Max”la bağlı tədbirləri göstərir ki, dövlət qurumları qida təhlükəsizliyi ilə əlaqədar istənilən məsələyə məsuliyyətli şəkildə reaksiya verir. Lakin problem təkcə bir məhsulun məhv edilməsi ilə həll olunmur. Bu səbəbdən həm cəmiyyət, həm valideynlər, həm də dövlət qurumları insan sağlamlığı yönündə daha məsuliyyətli davranmalıdır. Qida təhlükəsizliyi mütəxəssisi və laboratoriya məsuliyyəti ilə bərabər, eyni zamanda, cəmiyyətin sağlam gələcəyini gerçəkləşdirən strateji prioritetdir.

Vaqif BAYRAMOV
XQ

Ekspert rəyi



Məhsəti HÜSEYNOVA, sağlam qidalanma mütəxəssisi

Enerji içkiləri kimyəvi maddələrdən və vitaminlərdən, eləcə də minerallardan istifadə olunaraq hazırlanır. Bu içkilərin tərkibindəki yüksək şəkər və kofein orqanizmin funksiyalarını pozur. Müvafiq standartlarda istehsal olunan enerji içkiləri də sağlamlığa faydalı deyil. Onların da digər rəngli, qazlı içkilər kimi zərərləri var. Eyni zamanda, təbii olmayan jenşen, yaxud qarvana kimi maddələrdən istifadə olunur və içdikdə orqanizmə heç də enerji vermir. Əksinə, orqanizmin günlük enerjisini 10-15 dəqiqə ərzində süni şəkildə “oyadır”, aktivləşdirir və bir müddətdən sonra enerji birdən-birə aşağı düşür. Belə olduqda isə insanlarda həmin içkilərə asılılıq yaranır.

Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi Agentliyi enerji içkiləri ilə bağlı mütəmadi araşdırmalar aparır. Təxminən, 30 içkidən nümunə götürülür, yalnız 5-i enerji içkisi standartlarına uyğun olur, digərləri də rəngli, qazlı içkilərdir. Amma onların tərkibində də bu gün satışda olan monopotassium, glutamate adlı maddələr var.

Enerji içkiləri, xüsusilə, 18 yaşa qədər uşaqlarda aqli inkişafın qarşısını alır, yaddaşsızlıq, alzheimer kimi xəstəliklərə səbəb olur. Bu gün məktəblilərdə qazlı, rəngli içkilərə tələbat var. Onların tərkibində süni dadlandırıcılar, kofeinin yüksək olması orqanizmin zəhərlənməsinə, dişlərin çürüməsinə, kalsium əskikliyinə gətirib çıxarır. Ümumiyyətlə, yaşadan asılı olmayaraq bunlardan birdəfəlik imtina etmək lazımdır. Çünki onlardan istifadə edən orta yaşlı insanlar da ürək tutmasından əziyyət çəkir. Enerji içkiləri həddindən artıq şəkərli olduğuna görə qaraciyər piylənməsinə səbəb olur.

Tərkibindəki jenşen cinsi yetişkinlik zamanı düzgün inkişafın qarşısını alır, orta yaşlarda cinsi fəaliyyəti zəiflədir. Bu da gələcəkdə sonsuzluğa, uşaqların xəstə doğulmasına səbəb olur. Bununla yanaşı, daha bir aldadıcı məqam həmin içkilərin tərkibində B qrup vitaminlərin çox olması ilə bağlıdır. Bu, yanlışdır.

Hər bir şəxs normal şəkildə qidalansa, bu vitaminləri təbii şəkildə ala bilər. İçkinin üzərində yazılanlar heç də onun tərkibini əks etdirmir, bunlar sadəcə biznes marağı və hiylədir. Xüsusilə hamilə, südverən qadınlar, yeniyyətlər, yaşlılar, diabet xəstəliyi, hazm problemi və böyrək çatışmazlığı olanlar bu içkilərdən uzaq durmalıdırlar.