



النشرة البيئية



يصدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية البيئة

كلية الصيدلة- جامعة اسيوط

يوليو- 2026

تحت رعاية

أ.د. احمد المنشاوي

رئيس جامعة
اسيوط

أ.د. محمد احمد عدوى

نائب رئيس جامعة اسيوط لشئون خدمه المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. جيهان نبيل فتيح

عميد كلية الصيدلة

أ.د. نهى ناهض عطية

وكيل كلية الصيدلة لشئون خدمه

المجتمع وتنمية البيئة

12 نوعاً من الأطعمة تغنيك عن مشروبات الطاقة

الجرجير
مصدر لفيتامينات ومضادات الأكسدة

قصب السكر
مصدر قوي للطاقة

التين الشوكي
تقليل امتصاص الدهون والسكر بعد الوجبات

جذور الشمندر
تنشيط العضلات المرترحة وتحسين الأداء الرياضي

الطماطم
زيادة مستوى الطاقة في الجسم

الزنجبيل
حرق دهون البطن

القرفة
تنشيط الدورة الدموية

الشاي الأخضر
رفع مستوى الطاقة في الجسم

الموز
رفع مستوى الطاقة في الجسم

عسل النحل
الحفاظ على مستويات الطاقة في الجسم

التوت الأزرق
الحفاظ على صحة الجلد والحماية من الأمراض

الماء
المساعدة لإتمام وظائف الجسم الحيوية بنجاح

مع تحيات قطاع خدمه المجتمع وتنمية

البيئة- المبنى الإداري الدور الثالث -

كلية الصيدلة (ت داخلي: 1547)

Email: VC_Enviro_Sec@pharm.aun.eg

بدائل مشروبات الطاقة

شرب الماء: فمن المهم أن يحافظ الشخص على رطوبة جسمه، فذلك يساعد على بقاءه نشيطاً.

البروتينات والكربوهيدرات: البروتينات تساعد على بناء العضلات، أما الكربوهيدرات فإنها تزود العضلات بالطاقة.

الفيتامينات: نقص إحدى الفيتامينات والمعادن قد يؤدي للإعياء، فقد تكون هناك حاجة إلى إضافة المكملات منها للحمية الغذائية في تلك الحالة،

ممارسة التمارين الرياضية: حيث إنّ ممارسة التمارين تزيد مستويات الإندورفين والسيروتونين في الجسم، مما يحسن المزاج، ويزيد مستويات الطاقة.



احتمالية التسبب بمشاكل في القلب عند

بعض الأشخاص: أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على البشر إلى أن شرب مشروبات الطاقة يمكن أن يرفع ضغط الدم ويزيد نبض القلب.

احتوائه على كميات كبيرة من السكر:

يسبب ارتفاعاً كبيراً في مستوياته في الدم، وقد يشكل ذلك مشكلةً بالنسبة للأشخاص المصابين بالسكري

عدم ملاءمته للأطفال والمراهقين:

وُجد أن 31% تقريباً من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12-17 سنة يستهلكون مشروبات الطاقة بانتظام وقد يؤدي الكافيين الموجود فيها إلى الإدمان

مكونات مشروبات الطاقة

الكافيين: وهو مادةٌ محفزةٌ تبطل تأثير الكيمياء التي تحفز النوم، حيث يزيد ضغط الدم ونبضات القلب

الجلوكوز: حيث إن مشروبات الطاقة تحتوي على كمياتٍ مرتفعةٍ من الكربوهيدرات والسكريات التي يستخدمها الجسم لإنتاج الطاقة، ولكن استهلاك كمياتٍ كبيرةٍ منها يمكن أن يسبب ارتفاعاً في مستويات السكر في الدم، والعصبية، وزيادة الوزن. (Carnitine & Taurine): وهو أحماض أمينية

يتضاف لتحسين نمو العضلات

Glucuronolactone: وهو أحد الكيمياء التي يشيع إضافتها إلى مشروبات الطاقة

Ephedrine: يساعد على حرق السعرات الحرارية بشكلٍ أسرع و يزيد نبض القلب، وضغط الدم، ومستويات السكر فيه.

Ginkgo Biloba: وهو نوعٌ من الأعشاب الذي يُستخدم للوقاية من الخرف، كما أنه يمتلك خصائص مميعة للدم أيضاً.

مشروبات الطاقة (Energy drinks)



هي مشروباتٌ تحتوي على مكوّناتٍ تزيد الأداء العقلي والطاقة في الجسم، وتحتوي جميع أنواع هذه المشروبات تقريباً على الكافيين، والذي يحفز وظائف الدماغ، ويزيد التركيز واليقظة. وقد أشارت إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان إلى أنّ العبوة الواحدة تحتوي على كمية تتراوح بين 80-500 ملغرام من الكافيين، والذي يدخل إلى مجرى الدم بعد 10 دقائق من استهلاكه، ممّا يرفع ضغط الدم ونبضات القلب، ويرتفع إلى أعلى مستوياته في فترة تتراوح بين 14-45 دقيقة من بعد استهلاكه