

علاقة مشروبات الطاقة
بأنواع تساقط الشعر
المختلفة عند البالغين



Elithair

مشروبات الطاقة هي منتجات مستهلكة للغاية. ومن المفترض من هذه المشروبات أن تعزز طاقتك، وتحسن تركيزك وذاكرتك وانتباهك.

تحتوي مشروبات الطاقة على مكونات متعددة، والتي قد تختلف من منتج إلى آخر. ومع ذلك، تحتوي جميع المنتجات بشكل رئيسي على مادة الكافيين ولكن بتركيزات مختلفة، بالإضافة إلى العديد من المعادن والفيتامينات.

وفي الوقت نفسه، هناك علاقة أخرى بين الاستهلاك المفرط لمشروبات الطاقة وبعض الحالات الطبية مثل أمراض القلب وأمراض الجهاز الهضمي ومشاكل في البشرة والشعر.

بصفتنا خبراء بزراعة الشعر في مشفى اليت هير فإنه من واجبنا أن نطلعك على تأثير مشروبات الطاقة. لذلك، نهدف من خلال هذا المقال إلى توضيح العلاقة بين مشروبات الطاقة التي تحتوي على المعادن الأساسية التي تساعد على نمو بصيلات الشعر ومخاطر تساقط الشعر بسبب استهلاك مشروبات الطاقة؟

مشروبات الطاقة الغنية بالمعادن والمرتبطة بنمو الشعر:

تحتوي مشروبات الطاقة على الكثير من المعادن والمكونات، منها:

1. سكر
2. الكافيين
3. فيتامين ب
4. الكربوهيدرات والإلكتروليجات
5. المكونات العشبية. مثل الجينسنغ
6. مشتقات الأحماض الأمينية. مثل L-Carnitine



يمر نمو الشعر بثلاث مراحل: مرحلة التنامي والتراجع والانتهاء. المعادن التي تم ذكرها سابقًا ضرورية لهذه المراحل وتلعب دورًا مهمًا في جينات الشعر وتسريع انقسام الخلايا وتعزيز تكاثر المسام وحماية بصيلات الشعر من الأكسدة.

على الرغم من أن مشروبات الطاقة هذه تبدو مفيدة جدًا للأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر، إلا أن هناك العديد من الآثار الجانبية التي ستؤدي إلى تساقط الشعر بشكل مباشر أو من خلال التأثير على صحتك العامة. في الجدول التالي، سترى تأثير نقص أو زيادة هذه المعادن على تساقط الشعر:

التناول المفرط	النقص	
—	تساقط الشعر في مرحلة الانتهاء	حديد
—	مرتبط بتساقط الشعر الكربي، داء الثعلبة	الزنك
—	انتشار تساقط الشعر	النياسين
—	تساقط شعر الرأس والحاجبين	أحماض دهنية
تساقط الشعر	بشرة جافة وشعر خفيف ومختلف اللون	السيلينيوم
—	مرتبط بتساقط الشعر الكربي وتساقط الشعر الأنثوي	فيتامين د
تساقط الشعر	—	فيتامين أ
ضعف نمو الشعر	—	فيتامين هـ
—	مرتبط بداء الثعلبة	البيوتين
—	تساقط الشعر المرتبط بسوء التغذية	الأحماض الأمينية والبروتينات
—	—	حمض الفوليك

يرتبط الإفراط في تناول مشروبات الطاقة بالعديد من المشاكل الصحية

في دراسة استقصائية أجريت على 6 دول أوروبية، تم تقييم الآثار الجانبية للمكملات على 2359 مريضاً، حوالي 3.4% من الآثار الجانبية مرتبطة بالشعر والبشرة.

كل عام، هناك حوالي 20,000 مريض يذهبون للإسعاف في الولايات المتحدة فقط بسبب الآثار الجانبية لمنتجات الطاقة

في هذه الدراسة، يمكنك أن ترى أن معظم المشكلات المتعلقة بمشروبات الطاقة ناتجة عن تسمم بسبب الكافيين والذي له عتبة منخفضة تقدر بـ 3 مجم / كجم / يوم. في هذه الدراسة، وجد الباحثون أن غالبية المشاركين يشربون أقل من عبوة واحد من مشروبات طاقة في الأسبوع.

المظاهر المرتبطة بتناول مشروبات الطاقة بكثرة:

النسبة المئوية للمشاركين (%)	الأعراض	
26.2	تسرع ضربات القلب	مشاكل القلب والأوعية الدموية
20	خفقان	
10.3	ضيق التنفس	
13.8	ألم صدر	
4.3	عدم انتظام ضربات القلب	
14.6	وجع بطن	مشاكل الجهاز الهضمي
18.7	اضطراب الجهاز الهضمي	
17.3	انخفاض الشهية	
18.4	صداع	المشاكل العصبية
11.4	الارتعاش	
36.9	قلة التنسيق	
34.5	الأرق	مشاكل الوظائف العضوية
25.1	تعملل	
18.6	الجفاف	
12.5	الإرهاق	
35.4	توتر	المشاكل النفسية
23	اكتئاب	



يمكن لمشروبات الطاقة تساقط الشعر بشكل مباشر

إن الإفراط في تناول مشروبات الطاقة والرياضة هو عامل ما قبل التخلص من سمية عناصر معينة، مثل: الكافيين والسيلينيوم.

الجرعة السامة من الكافيين هي 3 ملجم / كجم / يوم، ويجب ألا تتجاوز الجرعة اليومية 700 ميكروجرام لفيتامين أ و55 ميكروجرام للسيلينيوم.

السيلينيوم وفيتامين أ من المواد السامة للشعر إذا تم تناولها بكميات كبيرة. وتعتبر عاملاً مساعداً لحدوث مرض الثعلبة البقعية

يمكن لمشروبات الطاقة تساقط الشعر بشكل غير مباشر

من المعروف أن داء السكري هو عامل مساعدة لحدوث كلاً من: أمراض القلب والأوعية الدموية والتشوهات الأيضية.

وجد الباحثون أن مستوى GLU في الدم كان أعلى لدى الأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر.

كما ذكرنا في القسم السابق، يرتبط الإفراط في تناول مشروبات الطاقة بزيادة في الكاتيكولامينات وهرمونات التوتر. لذلك، تعتبر منتجات الطاقة عامل خطر للإصابة بمرض السكري واضطرابات التمثيل الغذائي في حالة الاستهلاك المفرط. علاوة على ذلك قد يسبب تساقط الشعر.

في هذه الدراسة، يقترح الباحث أن متلازمة التمثيل الغذائي مرتبطة أيضاً بتساقط الشعر الأنثوي.

ما هي كميات الشرب التي قد تعرض الشخص للخطر؟

نمت الحصة السوقية لمشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية في عام 2022 والولايات المتحدة في الدرجة الأولى. يجب توخي الحذر قبل اختيار للعلامة التجارية للمشروبات حيث لم تتم الموافقة عليها جميعًا من قبل إدارة الغذاء والدواء.

يعتمد الاستهلاك على المكونات وتركيزها. المتوسط هو 5-7 مشروبات في الأسبوع.

هل هناك بديل لا يسبب تساقط أو تلف الشعر؟

ترتبط الآثار الجانبية لمشروبات الطاقة بالإفراط في تناولها. لن يحدث تساقط أو تلف الشعر إلا إذا كانت لديك حالات طبية أخرى أو إذا تجاوزت الكمية التي تتناولها الكمية المناسبة.

يجب أن تتوخى الحذر إذا كنت تعاني من حالات صحية أخرى خاصة الأمراض الجهازية والتمثيل الغذائي وأمراض المناعة الذاتية.



ما هي الأطعمة / المشروبات التي يمكن أن تعزز نمو الشعر؟

المعادن والفيتامينات ضرورية لنمو الشعر. يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على الكمية الأساسية التي تحتاجها. إن لم يحتوي نظامك الغذائي على ذلك، فإذًا يجب تعويض النقص بالمكملات الغذائية.

فيما يلي الكميات اليومية للمعادن والفيتامينات الأساسية:

700 - 900 mcg	فيتامين أ
15 mg	فيتامين هـ
400 - 800 IU	فيتامين د
55 mcg	السيلينيوم
8 - 11 mg	الزنك
8 - 18 mg	حديد
4 - 16 mg	النياسين
250 - 500 mg	أحماض دهنية
0.8 gm/kg	البروتينات
30 - 100 mcg	البيوتين
0.4 - 0.8 mg	حمض الفوليك

الخاتمة

المعادن والفيتامينات ضرورية لنمو الشعر. تحتوي مشروبات الطاقة على مكونات مختلفة، لكنها تحتوي بشكل أساسي على مادة الكافيين. نقص المعادن مرتبط ببعض أنواع تساقط الشعر، كما أن الإفراط في بعض العناصر ضار. تظهر الدراسات أن بعض الأمراض الجهازية تحدث مع أنواع معينة من تساقط الشعر. مشروبات الطاقة ليست سببًا لتساقط الشعر. ومع ذلك، فإن الإفراط في تناول هذه المنتجات ووجود بعض الأمراض قد يؤدي إلى حدوث تساقط الشعر.

المصادر والمراجع:

- 1 Pearson, K. (2017, April 13). Are energy drinks good or bad for you? Healthline. Retrieved January 25, 2023.
2. Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
3. Guo, E. L., & Katta, R. (2017). Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use. *Dermatology practical & conceptual*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.5826/dpc.0701a01>
4. Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
5. Mattson, M. E. (2013). Update on Emergency Department Visits Involving Energy Drinks: A Continuing Public Health Concern . In *The CBHSQ Report*. (pp. 1–7). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US).
6. Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2021). Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports health*, 13(3), 265–277. <https://doi.org/10.1177/1941738120949181>
7. Yu, V., Juhász, M., Chiang, A., & Atanaskova Mesinkovska, N. (2018). Alopecia and associated toxic agents: A systematic review. *Skin Appendage Disorders*, 4(4), 245–260. <https://doi.org/10.1159/000485749>
8. Cakir, E. (2012). Is prediabetes risk factor for hair loss? *Medical Hypotheses*, 79(6), 879. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.09.014>
9. El Sayed, M. H., Abdallah, M. A., Aly, D. G., & Khater, N. H. (2016). Association of metabolic syndrome with female pattern hair loss in women: A case-control study. *International Journal of Dermatology*, 55(10), 1131–1137. <https://doi.org/10.1111/ijd.13303>
10. Published by Statista Research Department, & 5, J. (2023, January 5). Global: Per capita energy drink sales by country. Statista. Retrieved January 25, 2023.