

مشروبات الطاقة تتنوع بشكل كبير وتشمل مكونات مثل الماء، عصير الشمندر يحتوي على السكر والفيتامينات، أما سلطة الفواكه فتحتوي على بروتينات وفيتامينات تساعد في تحمل الأعباء الجسدية والإجهاد ويمكن أن يصل محتواه في العبوة الواحدة إلى 300 ملجم. يعتبر الكافيين منشطاً ومدراً للبول، ويمكن أن يؤدي إلى الجفاف والإدمان على المشروبات الكافيينية. تحتوي أيضاً مشروبات الطاقة على التورين، ويمكن أن يكون منشطاً للجسم. بالإضافة إلى ذلك، الذي يستخدم لتحويل الطعام إلى طاقة، ويمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية خطيرة عند تناول جرعات عالية. كما يمكن أن يعوق السيطرة على مستوى الجلوكوز في الدم لدى مرضى السكري، مشروبات الطاقة تحتوي على مجموعة متنوعة من الكربوهيدرات مثل السكر والجلوكوز والفركتوز والمالتوز، والتي قد تؤدي إلى بطء في عملية هضم المعدة والأمعاء عند تناول كميات كبيرة. ولكن لا يوجد دليل قاطع على أن فقدان السوائل يؤدي إلى زيادة فقدان الفيتامينات التي تذوب في الماء أثناء التعرق. حمض الستريك قد يؤثر على العظام والبصر بشكل سلبي، حيث يزيد من خطر تكسر العظام ويمكن أن يؤثر على الرؤية بوضوح. بالنسبة لغاز ثاني أكسيد الكربون، فالتعرض المفرط له يمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشاكل التنفس وحدوث فشل تنفسي مميت. فاستخدامها بشكل زائد يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في الأيض ومشاكل هضمية وتفاعلات تحسسية وتأثيرات على الكلى، كما يمكن أن تتداخل مع بعض الأدوية. فيمكن العثور عليه في العديد من المصادر الغذائية مثل الفطر والأفوكادو وبذور دوار الشمس والبيض والأسماك والحليب واللبن والخضروات والمكسرات والبقوليات ومنتجات الألبان، ويعتبر ضمن العناصر الأساسية لصحة البشرة والشعر والجسم بشكل عام.