



Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS) USA

The Truth about Energy drinks & your health ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦਾ ਸੱਚ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਡਾ.ਏ.ਕੁਮਾਰ

ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਆਖ਼ੀਰ ਕਿਸ ਬਲਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ? ਅੱਜ ਕਲ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੀ ਜਵਾਨ, ਸਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਸ, ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪੀ ਪੀ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਸੋਚ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਿਰਾਧਾਰ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੱਚ ਜਾਣ ਲਉ - ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਵਰਡ ਯਾਨਿ ਕਿ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜੋ ਵੀ ਐਡਵਰਟਾਈਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਖਰੀਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਬਿਣਾ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਖਰਚ ਕੀਤਿਆਂ। ਬਸ ਟੀ.ਵੀ. ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵੇਖਿਆ ਤੇ ਸਟੋਰਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਭੱਜਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਫ਼ਰੀ ਦੀ ਵੰਡ ਪਈ ਹੋਵੇ।

ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ, ਸੁਆਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚੀਨੀ, ਨਕਲੀ ਮਿੱਠਾ, ਐਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪੀਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ “ਸ਼ਾਟ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਰੈੱਡ ਬੁੱਲ, ਲੁਕੋਜ਼ੇਡ, ਮੌਸਟਰ, ਡਾ.ਪੈਪਰ, ਬੈਟਰੀ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ, ਲਿਫਟ ਪਲਸ, ਹਾਈਪ ਐਨਰਜੀ, ਗੋ-ਫ਼ਾਸਟ, ਬਲੂ-ਐਨਰਜੀ, ਐਂਪ ਐਨਰਜੀ, ਰੌਕਸਟਾਰ ਐਨਰਜੀ, ਰੌਕਸਟਾਰ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ, ਮੌਨਸਟਰ ਐਨਰਜੀ ਆਦਿ।

ਥੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਗੈਟੋਰੇਡ ਅਤੇ ਪਾਵਰੇਡ ਜਿਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜੋ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਫੀਨ, ਚੀਨੀ, ਨਕਲੀ ਸਵੀਟਨਰ ਕੈਮੀਕਲ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਐਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼ ਜਿਵੇਂਕਿ ਟੌਰਾਈਨ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਜਿਨਸੇਂਗ ਅਤੇ ਜਿੰਕੋ ਬਿਲੋਬਾ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਹਵਿਆਂ ਦੀ ਸਚਾਈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚਲੀ ਕੈਫੀਨ ਹੀ ਉੱਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 1 ਕੱਪ ਕੋਫੀ (240 ਮਿ.ਲਿ.) ਤੋਂ ਲੈਕੇ 3 ਕੱਪ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ, ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੇਰਬਾ ਮੇਟ, ਗੁਆਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਜਿਹੇ ਤੱਤ ਕੈਫੀਨ

ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲੀ ਕੈਫੀਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ।

ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 400 ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 300 ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਤਚੜਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਬਣਾਏਗੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਨੀਂਦਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕਿ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 300 - 500 ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਤਕ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 5-ਅਵਰ ਐਨਰਜੀ ਵਿੱਚ 2349, ਬੈਟਰੀ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ 'ਚ 1500, ਕੋਕੇਨ ਡ੍ਰਿੰਕ 'ਚ 1120, ਲਿਕਵਿਡ ਡਾਗ ਸ਼ਾਟ 'ਚ 1007, ਨੈਪਨੋਕ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ 'ਚ 1700, ਸਪਾਈਕ ਸ਼ੁਟਰ 'ਚ 1200, ਤੇ ਵਿਰਜਿਨ ਤਕੀਲਾ ਐਨਰਜੀ ਸ਼ਾਟ 'ਚ 3300 ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਤੱਕ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਹੜੀ ਕਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਉਮਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਹੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਇਹੋ ਬੱਚੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਚੀਨੀ (ਸ਼ੁਗਰ) : ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੀਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ? ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਸਮੇਤ ਸਾਰਿਆਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 400 ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇੱਕਸਾਰ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਲੈਣ ਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਐਡਵਰਟਾਈਜ਼ਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਐਡਵਰਟਾਈਜ਼ਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਹੀ ਦੰਬਗ, ਤਗੜਾ, ਪੁੱਠੇ-ਸਿੱਧੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਚੋਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਵਿਖਾ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਐਡ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਕਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪਰਭਾਵ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- ਸ਼ਾਟਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਓ ।
- ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਨਾ ਮਿਲਾਉ ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਕਤ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨਾ ਪੀਓ ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਕੋਈ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀ ਕੇ ਜੇ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸੰਬੰਧਤ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ । ਰਿਐਕਸ਼ਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਕਾਇਦਗੀ, ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟ ਡਿਸਟਰਬੈਂਸ, ਬੇਚੈਣੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ, ਕੰਬਨੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੇ ਕੁਝ ਪੀਣਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਨ 'ਚ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ, ਘਰ ਦੇ ਕੱਚੇ ਫਰੂਟ ਤੇ ਵੈਜਿਟੇਬਲ ਜੂਸ, ਘਰ 'ਚ ਬਣਾਏ ਵੈਜ ਤੇ ਨਾਨ-ਵੈਜ ਸੂਪ ਵਗੈਰਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਹਨ। ਬੈਲੈਂਸਡ ਡਾਈਟ, ਡਿਸਿਪਲਿਨ, ਰੈਗੁਲਰ ਕਸਰਤ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਲਾਲਚ ਦਾ ਤਿਆਗ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਦ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਲੈਕਚਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, “ਜੇ ਕਰ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ”। ਸ਼ਾਇਦ ਸਬ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਹੈ 8 - 10 ਗੋਲੀਆਂ ਸਵੇਰੇ ਤੇ 8 - 10 ਗੋਲੀਆਂ ਸੋਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ। ਬੜਾ ਆਸਾਨ ਹੈ - ਗੋਲੀਆਂ ਮੂੰਹ 'ਚ ਪਾਉ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਉ, ਬਸ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿ ਤੜਕੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਹੈਮ ਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਥਾਂ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਖਾਉ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ 2 ਕੇਲੇ ਖਾਉ, ਰੋਜ਼ ਸੰਤਰੇ ਖਾਉ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਦਹੀ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਉ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਔਖੇ ਲੱਗਣਗੇ ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਆਸਨ ਲੱਗਣ ਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਦਾ ਇਹੋ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖੋ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰੋ ਇਹੋ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ। ਧੰਨਵਾਦ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਯੂਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkcollege.com

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkcollege.com

Dr. Ashok Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)