

Τα ενεργειακά ποτά, τα πρωτεϊνικά σκευάσματα και οι γλυκαντικές ουσίες αποτελούν συχνές επιλογές στην εφηβεία, όμως η χρήση τους χρειάζεται προσοχή. Τα ενεργειακά ποτά περιέχουν συνήθως ζάχαρη, καφεΐνη και άλλες διεγερτικές ουσίες, όπως ταυρίνη, αμινοξέα και φυτικά εκχυλίσματα. Αν και προβάλλονται ως προϊόντα που αυξάνουν την ενέργεια και την απόδοση, μπορεί να προκαλέσουν άγχος, πονοκεφάλους, εναλλαγές διάθεσης, γαστρεντερικές διαταραχές, ταχυκαρδία, υπέρταση, αύξηση βάρους και τερηδόνα. Ιδιαίτερα επικίνδυνος είναι ο συνδυασμός τους με αλκοόλ ή ψυχοτρόπες ουσίες.

Η αυξημένη κατανάλωση πρωτεΐνης αποτελεί επίσης σύγχρονη διατροφική τάση. Παρότι η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη, οι ανάγκες των παιδιών και των εφήβων είναι συγκεκριμένες και δεν δικαιολογούν συνήθως τη χρήση συμπληρωμάτων. Τα πρωτεϊνικά προϊόντα μπορεί να περιέχουν γλυκαντικά, βαρέα μέταλλα, ορμόνες, BPA ή εντομοκτόνα, ενώ η υπερκατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε γαστρεντερικά προβλήματα, αύξηση βάρους, επιβάρυνση νεφρών και ήπατος ή αφυδάτωση. Στους νεαρούς αθλητές, τα συμπληρώματα χρειάζονται μόνο σε ειδικές περιπτώσεις και με επαγγελματική καθοδήγηση.

Τα ροφήματα φυτικής προέλευσης έχουν πλεονεκτήματα, όπως λιγότερα λιπαρά και μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, αλλά συχνά προσφέρουν λιγότερο ασβέστιο, βιταμίνη D και πρωτεΐνη από το αγελαδινό γάλα. Οι δίαιτες χωρίς γλουτένη δεν είναι απαραίτητα υγιεινές για παιδιά χωρίς ιατρική ένδειξη, ενώ τα μη σακχαρούχα γλυκαντικά δεν συστήνονται για έλεγχο βάρους. Η πιο ασφαλής επιλογή παραμένει μια ισορροπημένη, λιγότερο επεξεργασμένη διατροφή.