

زمان مناسب نوشیدن قهوه

یک متخصص تغذیه عقیده داد که اگر صبح روز بعد بدانید که باید کاری را انجام دهید که مستلزم بیدار بودن و پرنرژی بودن و تمایل به استرس نیست، ممکن است بخواهید به ترکیب کورتیزول و کافئین روی آورید.

به گزارش سایت خبری پرسون، تحقیقات نشان داده خوردن قهوه در ابتدای روز می‌تواند اثرات منفی برای بدن ما داشته باشد.

شروع روز با یک فنجان قهوه یک عادت بسیار رایج برای بیدار شدن و آماده شدن برای انجام کارهای روزمره است اما دلایلی وجود دارد که ممکن است به فکر تأخیر انداختن نوشیدن اولین فنجان قهوه صبحگاهی باشید.

این مربوط به کورتیزول، هورمون استرس است که بدن به طور طبیعی هر روز صبح همراه با آدرنالین تولید می‌کند. این هورمون به ما انرژی می‌دهد و ما را متمرکز و هوشیار نگه می‌دارد اما در واقع با کافئین تداخل دارد، بنابراین انتظار کشیدن کمک می‌کند تا با کاهش اثرات هورمون‌های استرس بیشتر از کافئین سود ببریم.

استفان گاندی، جراح قلب در مرکز طب ترمیمی در موسسه بین المللی قلب و ریه می‌گوید: به طور معمول تولید کورتیزول از ساعت ۴ صبح شروع به افزایش می‌کند، همانطور که آدرنالین نیز افزایش می‌یابد. اگر شتابی را که از کافئین دریافت می‌کنید به آن انرژی طبیعی اضافه کنید، این دو محرک واقعاً با هم برخورد می‌کنند و شما را بیش از حد معمول مضطرب می‌کنند.

تریسی لاک وود بکرمن متخصص تغذیه گفت: از لحاظ علمی، پژوهش‌هایی انجام شده که بر جداسازی زمان مصرف کافئین و اوج تولید کورتیزول تأکید می‌کند تا با یکدیگر در تضاد نباشند و تأثیرات منفی مرکبی در بدن نداشته باشند.

لورا سیپولو یک متخصص دیگر تغذیه نیز می‌گوید: بهترین راه برای اطمینان از فعالیت روزانه این است که وقتی سطح کورتیزول شروع به کاهش می‌کند، به کافئین روی بیاورید که حدود سه تا چهار ساعت پس از بیدار شدن از خواب رخ می‌دهد.

به این ترتیب، هنگامی که انرژی شما به طور طبیعی شروع به کاهش می‌کند، افزایش انرژی دریافت خواهید کرد.

بکرمن مدت زمان انتظار کوتاه تری را برای اولین فنجان قهوه خود پس از بیدار شدن ترجیح می‌دهد. طبق توصیه او، بهترین زمان برای نوشیدن قهوه، یک ساعت پس از بیدار شدن است.

هوشیاری و تمرکز ناشی از کورتیزول ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پس از بیدار شدن به اوج خود می‌رسد؛ بنابراین، انتظار حدود یک ساعت به شما اثر واقعی کافئین می‌دهد.

یک دلیل خوب دیگر نیز وجود دارد که ممکن است بخواهید کمی بیشتر برای اولین فنجان قهوه خود صبر کنید.

نوشیدن قهوه با معده خالی ممکن است برای سلامتی شما مضر باشد. به خصوص در دراز مدت می‌تواند به سیستم گوارشی شما آسیب برساند، سیستم عصبی شما را تغییر داده و منجر به یک ساعت شبانه روزی نامنظم شود.

با این حال، اگر صبح روز بعد بدانید که باید کاری را انجام دهید که مستلزم بیدار بودن و پرنرژی بودن و تمایل به استرس نیست، ممکن است بخواهید به ترکیب کورتیزول و کافئین روی آورید.

گاندی گفت: کافئین موجود در قهوه گلوکز را نیز افزایش می‌دهد، بنابراین اگر می‌خواهید برخیزید و بروید، مخصوصاً برای ورزش یا فقط قدم زدن، هنگام بیدار شدن یک فنجان قهوه بنوشید.