

بهترین زمان برای نوشیدن قهوه

به نظر می‌رسد بهترین زمان برای نوشیدن قهوه حدود ۲ تا ۴ ساعت پس از بیدار شدن از خواب است. به عنوان مثال، اگر فردی ساعت ۶ و نیم صبح از خواب برمی‌خیزد، این زمان بین نه و نیم تا یازده و نیم است. در واقع، نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب تأثیرات انرژی‌بخش این نوشیدنی را کاهش می‌دهد زیرا سطح هورمون استرس؛ کورتیزول، در این زمان بالاترین مقدار است.

به گزارش سایت خبری پرسون، کورتیزول هورمونی است که هوشیاری و تمرکز را بهبود می‌بخشد و از طرفی سطح متابولیسم بدن، واکنش سیستم ایمنی و فشار خون را تنظیم می‌کند. این هورمون از یک ریتم منحصربه‌فرد برای چرخه خواب و بیداری پیروی می‌کند به‌طوری‌که ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پس از بیدار شدن از خواب به اوج می‌رسد و به‌تدریج در ساعات دیگر روز کاهش پیدا می‌کند.

فاصله بیدار شدن و نوشیدن قهوه از این جهت اهمیت دارد که نوشیدن قهوه در زمانی که سطح هورمون کورتیزول در بدن بالا است به‌تدریج می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند و زمینه‌ساز مشکلات برای سلامت بدن شود. علاوه بر این افزایش هورمون کورتیزول ناشی از مصرف کافئین در افرادی که به‌طور منظم آن مصرف می‌کنند، کاهش پیدا می‌کند.

ورزشکاران تأثیر قهوه را فراموش نکنند

قهوه علاوه بر تأثیری که بر افزایش هوشیاری دارد، به‌عنوان محرک موثر برای ورزشکاران نیز شناخته می‌شود. به همین دلیل قهوه می‌تواند جایگزین خوب و ارزان‌تری نسبت به مکمل‌های حاوی کافئین باشد. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد کافئین خستگی تمرینات ورزشی را به تأخیر می‌اندازد و قدرت و توان عضلانی را بهبود می‌بخشد. برای بهره‌مندی از این تأثیرات قهوه توصیه می‌شود ورزشکاران ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از انجام تمرینات یا مسابقات قهوه بنوشند تا در این فاصله سطح کافئین به بیشترین سطح در بدن برسد. این نوشیدنی همچنین حاوی اسیدآمینه‌ای به‌نام تئانین است که خواص آرامش‌بخشی دارد.

چه زمانی نباید قهوه نوشید؟

کافئین موجود در قهوه علاوه بر افزایش توانایی ورزشکاران و افزایش هوشیاری می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات خواب و اضطراب در بعضی افراد شود. تأثیرات محرک قهوه ۳ تا ۵ ساعت با توجه به ویژگی‌های افراد مختلف در بدن باقی می‌ماند و حدود نیمی از کافئین نیز تا ۵ ساعت بعد در بدن وجود دارد. به همین دلیل نوشیدن قهوه در فاصله خیلی کوتاه تا زمان خواب می‌تواند موجب اختلال در به خواب رفتن شود و در نتیجه حداقل ۶ ساعت فاصله ضروری است. علاوه بر اختلالات خواب، قهوه احساس اضطراب را در بعضی افراد افزایش می‌دهد و کسانی که دچار اضطراب هستند، بهتر است مصرف این نوشیدنی را قطع یا به حداقل برسانند.