

دردسرهای عجیب این نوشیدنی محبوب!

این نوشیدنی که بسیار در بین مردم پر طرفدار است می‌تواند به طرق مختلف بر بدن شما تأثیر بگذارد و نحوه تأثیر آن برای هرکس متفاوت است.

به گزارش سایت خبری پرسون، کافئین سیستم عصبی مرکزی شما را تحریک می‌کند و شما را بیدار نگه می‌دارد و احساس انرژی بیشتری به شما می‌دهد. با این حال، گاهی اوقات پس از نوشیدن قهوه احساس خواب آلودگی دارید. اما چرا؟

قهوه می‌تواند به طرق مختلف بر بدن شما تأثیر بگذارد و نحوه تأثیر آن برای هرکس متفاوت است. ما فهرستی از شش دلیلی که قهوه ممکن است باعث خواب آلودگی شما شود را گردآوری کرده ایم.

قهوه از اثرات آدنوزین جلوگیری می‌کند

وقتی قهوه می‌نوشید، معده و روده که کافئین را جذب می‌کند آن را از طریق جریان خون به بخش‌های مختلف بدن، از جمله مغز، توزیع می‌کند. پس از اینکه کافئین به مغز شما می‌رسد، به گیرنده های آدنوزین شما می‌چسبد.

اکنون آدنوزین به شما کمک می‌کند احساس خواب آلودگی کنید و چرخه خواب و بیداری شما را کنترل می‌کند. وقتی کافئین به گیرنده های آدنوزین شما متصل می‌شود، مغز شما آدنوزین خود را پردازش نمی‌کند، اما این بدان معنا نیست که تولید آن را متوقف می‌کند. بنابراین هنگامی که کافئین از بین می‌رود، آدنوزین تجمع می‌یابد که به گیرنده های مغز شما متصل می‌شود و باعث می‌شود احساس خستگی کنید.

قهوه ادرار آور است

به عبارت ساده تر، نوشیدن یک فنجان قهوه ممکن است باعث شود بیشتر از سرویس بهداشتی استفاده کنید. اگر مقدار متوسطی قهوه بنوشید (دو تا سه فنجان)، ممکن است متوجه تأثیر آن نشوید، اما اگر چهار فنجان یا بیشتر قهوه بنوشید، ممکن است متوجه شوید که نیاز به استفاده مداوم از سرویس بهداشتی دارید.

اگر بیشتر از آنچه می‌نوشید مایعات از دست بدهید، ممکن است احساس خستگی کنید؛ در واقع کم‌آبی بر بدن اثر می‌گذارد. سایر علائم کم‌آبی بدن شامل تشنگی، خشکی دهان، سرگیجه خشکی پوست و کمبود عرق است.

برای مقابله با کم‌آبی، مقدار زیادی آب بنوشید و از غذاهای حاوی آب مانند میوه ها و سبزیجات استفاده کنید. زمانی که ورزش می‌کنید، مریض هستید یا هوای گرم، مرطوب یا سرد را تجربه می‌کنید، ممکن است نیاز به نوشیدن آب بیشتر از حد معمول داشته باشید. اگر علائم کم‌آبی بدن شما شامل بی‌حالی یا غش، تند شدن ضربان قلب، تنفس سریع، گیجی یا شوک است، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

شیرین کننده استفاده می‌کنید

اگر قهوه خود را با شیرین کننده و یا خامه فرم گرفته، عسل، شربت یا شکر ساده می‌نوشید، ممکن است در صورت کاهش سطوح قند احساس خستگی کنید.

زمانی که بدن شما بیشتر از آن مقداری که به قند نیاز دارد، مصرف می‌کند، انسولین برای جبران آن تولید می‌شود. در این زمان انسولین نیز باعث شما می‌شود گلوکز خون شما کاهش پیدا کند و سطح گلوکز خون شما که به عنوان قند خون شما نیز شناخته می‌شود، منبع اصلی انرژی بدن شما است.

بنابراین با کاهش سطح گلوکز خون، احساس کمبود انرژی می‌کنید که می‌تواند شما را خسته کند. همچنین ممکن است در هنگام سقوط قند، احساس گرسنگی، تحریک پذیری، اضطراب، عرق کردن و سرگیجه داشته باشید.

اگر دچار افت قند شدید، سعی کنید مقداری پروتئین مصرف کنید تا سطح قند خون خود را متعادل کنید.

قهوه آلوده به کپک است

فکر کردن به آن کار ناخوشایندی است، اما دلیل اینکه ممکن است بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه همچنان احساس خستگی کنید، آلودگی آن به کپک است. یک مطالعه در سال ۲۰۰۳، ۶۰ نمونه از دانه‌های قهوه خام و بو داده نشده (معروف به قهوه سبز) از برزیل را بررسی کرد.

این مطالعه خاطرنشان کرد: «عملاً همه نمونه‌ها (۹۱.۷ درصد) به کپک‌ها (sic) آلوده بودند.»

همچنین تحقیق دیگری در سال ۲۰۱۳ قرار گرفتن در معرض مایکوتوکسین‌ها را با خستگی مزمن مرتبط کرده است. کسانی که باخستگی مزمن حتی پس از استراحت احساس خستگی می‌کنند ممکن است مشکلات خواب را تجربه کنند. علائم دیگر شامل سرگیجه و مشکل در تفکر یا تمرکز است.

کافئین بر استرس تأثیر می‌گذارد

استرس می‌تواند باعث شود شما در طول روز احساس خستگی داشته باشید. اگر احساس استرس می‌کنید، ممکن است بخواهید بخوابید تا کمی بهتر شوید و خاطرات احساسی در طول خواب را پردازش کنید.

ما در واکنش به هورمون استرس احساس استرس می‌کنیم کورتیزول که به بدن ما سیگنال می‌دهد که در واکنش به یک عامل استرس‌زا در حالت آماده باش بالا بماند. یکی دیگر از اجزای واکنش استرس بدن ما این است اپی نفرین، معمولاً به عنوان آدرنالین شناخته می‌شود. همانطور که اپی نفرین در سراسر بدن حرکت می‌کند، سرعت قلب افزایش می‌یابد و ما برای افزایش هوشیاری سریعتر نفس می‌کشیم.

اکنون، یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مصرف کافئین سطوح اپی نفرین و کورتیزول را دو برابر می‌کند، صرف نظر از اینکه فرد به طور منظم کافئین مصرف می‌کند یا خیر. این بدان معناست که شما می‌توانید بعد از نوشیدن قهوه احساس استرس کنید، حتی اگر همان مقداری باشد که هر روز می‌نوشید و بدن شما ممکن است پس از پایان پاسخ اولیه استرس، آن استرس را به خواب آلودگی تبدیل کند.

علائم ترک کافئین

یکی از علائم ترک کافئین سردرد، حالت تهوع، تحریک پذیری و ناتوانی در تمرکز است. بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از آخرین بار مصرف کافئین، می‌توانید احساس کنید که علائم ترک دارید. بسته به میزان مصرف منظم کافئین، علائم ممکن است تنها چند روز یا چند هفته طول بکشد.

اگر می‌خواهید نوشیدن قهوه را ترک کنید و از علائم ترک کافئین اجتناب کنید، یک رویکرد تدریجی را امتحان کنید. مصرف خود را به ۴/۱ فنجان هر دو تا سه روز کاهش دهید یا برای کاهش کافئین چای سبز بنوشید. کاهش مصرف را تا زمانی که دیگر کافئین مصرف نمی‌کنید ادامه دهید. یک رویکرد آهسته‌تر می‌تواند به شما کمک کند بدون تأثیر بر عملکرد روز و توانایی شما برای به خواب رفتن سریع در شب، کافئین را ترک کنید.

سوالات متداول

چقدر طول می‌کشد تا قهوه اثر کند؟

پس از ۱۰ دقیقه تغییراتی را در بدن خود احساس خواهد کرد. ۳۰ تا ۹۰ دقیقه پس از مصرف قهوه مقدار کافئینی که در خون شما در گردش است به اوج خود می‌رسد. در حالی که ممکن است در عرض چند ساعت با متابولیزه شدن کافئین، اثرات خود را از دست بدهد، ساعت‌ها طول می‌کشد تا کافئین به طور کامل از بدن شما خارج شود.

آیا کافئین نمی‌تواند روی شما تأثیر بگذارد؟

اگر به طور منظم کافئین مصرف می‌کنید، ممکن است با افزایش تحمل، متوجه تاثیر فنجان قهوه خود نشوید. تحمل کافئین نیز می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد.

آیا کافئین برای قلب مضر است؟

مطالعات متعددی ارتباط بین کافئین، قهوه و بیماری عروق کرونر قلب را بررسی کرده‌اند، اما نتایج متفاوت بوده است و عوامل خارجی مانند سایر انتخاب‌های غذایی ممکن است بر نتایج تأثیر بگذارند. انجمن قلب آمریکا می‌گوید که نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در روز کاملاً ایمن است.

کافئین چگونه بر خواب شما تأثیر می‌گذارد؟

مصرف کافئین نزدیک به زمان خواب می‌تواند شما را از داشتن یک خواب راحت در شب باز دارد. شش ساعت قبل از خواب اگر کافئین بخورید، ممکن است همچنان اثرات آن را در هنگام خواب احساس کنید. نیمه عمر کافئین یا مدت زمانی که بدن شما آن را دفع می‌کند، به شکل سه تا هفت ساعت در بزرگسالان متفاوت است.

چگونه کافئین را دفع می‌کنید؟

نوشیدن آب بیشتر، ورزش و غذا خوردن، همه توصیه‌های رایج برای زمانی هستند که بیش از حد کافئین مصرف کرده‌اید. نوشیدن چای گیاهی و

تمرینات تنفسی نیز ممکن است به شما کمک کند احساس آرامش کنید.