

زنان بیشتر از مردان قهوه بنوشند



تحقیقات جدید انجام شده در انگلستان نشان می‌دهد زنانی که قهوه می‌نوشند، عملکرد بهتری در شرایط پردغدغه و استرس‌زا نسبت به زنانی دارند که از نوشیدنی‌های بدون کافئین استفاده می‌کنند.

جام جم آنلاین: تحقیقات جدید انجام شده در انگلستان نشان می‌دهد زنانی که قهوه می‌نوشند، عملکرد بهتری در شرایط پردغدغه و استرس‌زا نسبت به زنانی دارند که از نوشیدنی‌های بدون کافئین استفاده می‌کنند. این موضوع در مردان شرایط عکس دارد (این قضیه در مردان وارونه است).

کافئین موجود در قهوه به عنوان عاملی محرک و مبارزه با خواب‌آلودگی شناخته می‌شود و تحقیقات پیش از این نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند در برابر آسیب‌های کبد، دیابت، آلزایمر و بیماری‌هایی مانند نقرس مفید واقع شود.

دکتر #171 لیندسی سنت کلایر» و همکارانش در دانشگاه بریستول تصمیم گرفتند اثر قهوه کافئین‌دار در شرایط پرتنش و استرس‌زا مانند محیط کار را بررسی کنند. آنها 64 فرد شرکت‌کننده را به جفت‌هایی هم‌جنس و تقریباً هم‌سن تقسیم کردند. سپس به آنها کارهایی مانند تست‌های حافظه، حل جدول و جلسات مذاکره و گفت‌وگو محول شد.

به بخشی از شرکت‌کنندگان نوشیدنی غیرکافئین‌دار و به بخش دیگر نوشیدنی با کافئین افزوده شده جهت نوشیدن داده شد و در طول انجام آزمایش‌ها، عملکرد آنها تحت نظارت قرار گرفت. هدف محققان از انجام این آزمایش این بود که بدانند آیا مصرف کافئین می‌تواند نقشی در تجربه کردن استرس و تاثیر بر آن داشته باشد یا خیر.

از آنجا که مردان و زنان واکنش‌های متفاوتی نسبت به استرس و تنش از خود بروز می‌دهند، تاثیر نتایج این آزمایش هم روی هر گروه حائز اهمیت بود. نتایج نشان می‌داد که در بخش زنان، آنهایی که از نوشیدنی کافئین‌دار استفاده کرده‌اند توانسته‌اند 100 ثانیه سریع‌تر نسبت به دیگر زنانی که از نوشیدنی غیرکافئین‌دار استفاده می‌کردند، جداول و پازل‌ها را تکمیل کنند.

این در حالی بود که این عمل در مردان نتیجه عکس داشت و مردانی که از نوشیدنی کافئین‌دار استفاده کرده بودند، 20 ثانیه دیرتر از دیگر گروه مردان جداول را تکمیل کردند و نظارت‌ها نشان از اختلال بیشتر فعالیت‌های مغزی در این گروه از مردان داشت.

محققان متذکر می‌شوند چون در بسیاری از جلسات مهم و سطح بالا تعداد مردان بیش از زنان است، در نتیجه مصرف بیش از حد قهوه در چنین جلساتی نمی‌تواند ایده خوبی باشد چرا که ممکن است به صورت غیرعمدی کارایی چنین جلساتی پایین بیاید. مطالعه اخیر روی تاثیرات قهوه یکی از چندین پروژه‌ای است که توسط دکتر سنت کلایر و همکارانش انجام شده است. 2 تحقیق اول این تیم حاکی است مردان آسیب‌پذیرتر از زنان در برابر استرس هستند اما در قالب گروه، عملکرد بهتری دارند. مردانی که قهوه کافئین‌دار مصرف می‌کنند، بیشتر تمایل دارند به صورت تکی کار کنند تا در گروه.

Physorg

مترجم: آتنا حسن‌آبادی