



قهوه برای برخی افراد هوشیارکننده و برای برخی دیگر خواب‌آور است

بسیاری برای افزایش سطح هوشیاری قهوه می‌نوشند در حالی که قهوه در برخی افراد می‌تواند موجب خواب‌آلودگی شود.

بسیاری برای افزایش سطح هوشیاری قهوه می‌نوشند در حالی که قهوه در برخی افراد می‌تواند موجب خواب‌آلودگی شود. به گزارش ایسنا، این خواب‌آلودگی احتمالاً به این دلیل است که کافئین گیرنده «آدنوزین» هر سلول را مسدود می‌کند. همچنین خواب‌آلودگی ممکن است بر اثر خواب نامناسب یا تحمل کافئین باشد.

چرا قهوه بعضی‌ها را خواب‌آلود می‌کند؟

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها است و ۸۵ درصد آمریکایی‌ها روزانه دست کم یک نوشیدنی کافئین دار می‌نوشند. این میزان کافئین در بیدار شدن و حفظ هوشیاری به برخی افراد کمک می‌کند اما برای برخی دیگر خستگی می‌آورد. اما چرا قهوه روی برخی افراد تأثیر معکوس دارد؟

قهوه خواب‌شبانانه را مختل می‌کند

بسیاری از مردم قهوه می‌نوشند تا بیدار شوند و در طول روز هشیار بمانند اما هنگام خواب مشکل پیدا می‌کنند. این امر چرخه معیوبی ایجاد می‌کند که طی آن فرد به سبب کمبود خواب، احساس خواب‌آلودگی دارد و قهوه می‌نوشد و در پی آن خوابیدن برایش دشوار می‌شود.

خواب یک سوم آمریکایی‌ها کمتر از ۷ ساعت توصیه شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌خوابی به مصرف کافئین مربوط است. طبق پژوهش‌ها مصرف کافئین، حتی شش ساعت قبل از خواب، خواب‌شبانانه را مختل می‌کند.

آدنوزین را مسدود می‌کند

آدنوزین ترکیبی آلی است که در بدن بسیاری از موجودات زنده یافت می‌شود. این ماده در چرخه خواب و بیداری حیاتی است، یعنی مدت بیداری را افزایش می‌دهد و از مدت خواب می‌کاهد. کافئین قهوه، گیرنده‌های آدنوزین در مغز را مسدود می‌کند و مانع ایجاد حس طبیعی خواب‌آلودگی در هنگام نیاز به خواب می‌شود.

با ادامه این شرایط، حساسیت مغز به آدنوزین به تدریج افزایش می‌یابد و پس از جذب کافئین، خستگی مفرط در بدن احساس می‌شود. سرعت جذب کافئین در افراد متفاوت است. طرف ۴۵ دقیقه اول ۹۹ درصد کافئین جذب می‌شود، جذب این ماده نهایتاً یک تا دو ساعت زمان می‌برد.

مقاومت کافئین

به گزارش ایندپندنت، افرادی که به طور منظم قهوه یا محصولات کافئین دار مصرف می‌کنند به این ماده مقاومت پیدا می‌کنند. آنها به تأثیرات کافئین عادت می‌کنند و ممکن است برای رسیدن به اثر دلخواه خود به کافئین بیشتری نیاز داشته باشند که بر خواب تأثیر منفی می‌گذارد. در نهایت در مورد این افراد با وجود نوشیدن قهوه، خستگی باقی می‌ماند.

تأثیر قند خون

قهوه صبحگاهی همچنین سلول‌ها را در برابر هورمون انسولین مقاوم می‌کند. مقاومت در برابر انسولین سبب می‌شود سلول‌ها گلوکز موجود در خون را به خوبی جذب نکنند و لوزالمعده انسولین بیشتری تولید کند.

پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد اگر پس از کم‌خوابی شبانه هنگام صبح قهوه بنوشیم عدم تحمل گلوکز در بدن افزایش می‌یابد و گلوکز خون از میانگین بالاتر می‌رود.

گلوکز خون بر اثر مصرف کافئین افزایش می‌یابد و پس از زمانی کوتاه دوباره پایین می‌آید. وقتی میزان گلوکز به حالت عادی بازمی‌گردد فرد احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند.

شرایط مرتبط با خستگی

خستگی عوامل متعدد دارد و ممکن است در پی فعالیت بدنی یا کمبود خواب به وجود آید. همچنین برخی بیماری‌ها مانند کم‌خونی، افسردگی، اختلال تیروئید، سرطان، نارسایی قلبی و دیابت ممکن است خستگی بیاورند.

قهوه ممکن است راه خوبی برای افزایش هوشیاری صبحگاهی باشد، اما ناخوابی‌های طولانی را جبران نمی‌کند. پس اگر می‌خواهید با خوردن قهوه احساس هوشیاری و بیداری داشته باشید، نخست مطمئن شوید که به اندازه کافی می‌خوابید و تا شش ساعت قبل از خواب هم قهوه ننوشید.