



بهترین زمان نوشیدن قهوه ساعت 10:30 صبح است

به گزارش خبرگزاری مهر، به نظر می رسد یک فنجان قهوه غلیظ نخستین چیزی است که صبحها موجب بیدار شدن فرد می شود اما در حقیقت به تعویق انداختن این نوشیدنی موثرتر خواهد بود.

نتایج تحقیقات عصب شناسان نشان می دهد که بهترین زمان برای نوشیدن یک فنجان قهوه روزانه بین ساعت 9:30 تا 11:30 صبح است

به گزارش خبرگزاری مهر، به نظر می رسد یک فنجان قهوه غلیظ نخستین چیزی است که صبحها موجب بیدار شدن فرد می شود اما در حقیقت به تعویق انداختن این نوشیدنی موثرتر خواهد بود.

دانشمندان بهترین زمان جذب کافئین را بین ساعت 9:30 تا 11:30 دانسته اند. این امر به شیوه تعامل کافین با یک هورمون کلیدی به نام کورتیزول مرتبط است که به تنظیم ساخت داخلی بدن کمک کرده و هوشیاری را افزایش می دهد.

سطح کورتیزول معمولا پس از بیدار شدن بالا است و می تواند تا یک ساعت پس از آن نیز بالا بماند، میانگین این سطح بالا از کورتیزول معمولا بین ساعت های 8 و 9 صبح است.

استیون میلر عصب شناس دانشگاه علوم بهداشتی یونیفورمت سرفیسز در مریلند استدلال کرده است که بهتر است قهوه را پس از گذر زمان اوج سطح کورتیزول در بدن مصرف کنیم ، چرا که کافئین موجود در قهوه نیز تولید کورتیزول را افزایش می دهد.

وی اظهار داشت: نوشیدن قهوه وقتی که سطح این هورمون در بدن بالا است موجب می شود که بدن نسبت به کافئین آن مقاوم شود به این معنا که اغلب برای رسیدن به همان تأثیر نیاز به نوشیدن قهوه بیشتری دارد.

دانشمندان همچنین دریافته اند که کورتیزول عامل همزمان سازی ریتمهای روزانه داخلی است که در بدن فعالیت می کنند.

چندین تحقیق نشان داده است که سطح کورتیزول پس از بیدار شدن به سرعت افزایش می یابد و تا یک ساعت پس از آن نیز در همان حد بالا باقی می ماند.

برخی تحقیقات دیگر نشان می دهد که نوشیدن قهوه بعدازظهر در افزایش توجهی که پس از یک وعده ناهار سنگین از دست رفته، موثر است.