خبير نوم يوضح فوائد التأخر بشرب القهوة بعد الإستيقاظ مباشرة



يلجأ كثيرون إلى شرب فنجان من القهوة فورا عند الاستيقاظ ظنا منهم أن ذلك سيحسن مزاجهم وقدراتهم على مدى اليوم إلا أن الخبراء لديهم رأي آخر.

وفقا لخبير النوم ريكس إيزاب: "يجب ألا تشرب القهوة أبدا خلال الساعة الأولى من الاستيقاظ، وهناك سبب وجيه لذلك".

وتابع: "عندما يتعلق الأمر بالوقت المناسب لشرب القهوة فأنت بحاجة إلى الانتظار لمدة ساعة على الأقل بعد الاستيقاظ، حيث تبدأ مستويات الكورتيزول التي توقظك بشكل طبيعي في الانخفاض".

أوضح ريكس: "عندما نستيقظ تكون مستويات الكورتيزول لدينا في ذروتها، الكورتيزول المرتبط غالبا بالتوتر يعزز مستويات اليقظة لديك، لذا فإن شرب الكافيين بينما تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة بالفعل يمكن أن يعمل ضد انخفاضها".

وشرح إيزاب سبب ارتباط شرب القهوة بصعوبة النوم قائلا: "خلال النهار ينتج الدماغ مادة كيميائية تسمى "الأدينوزين"، والتي تعمل بشكل أساسي على تعزيز النوم".

وأضاف: "كلما استيقظت لفترة أطول، فإن المادة تتراكم وتساعدك على الشعور بالنعاس، لكن الكافيين يوقف عمل مستقبلات الأدينوزين في الدماغ مما يبقيك يقظا، وهذا السبب يجعل النوم في الوقت المناسب مهمة شاقة ليلا".