

你喝一口就睡不着,他喝一大杯照样呼呼大睡;喝杯咖啡再午睡,醒来时更提神……

咖啡提神,为何有人灵有人不灵?

咖啡,是一种深受人们喜爱的饮料,常被人称之“续命神器”。

奇怪的是,咖啡的提神效果却因人而异:有人喝一杯能顶一天,有人得一天喝两三杯才能有精神;有人大晚上临睡前喝上一杯,也可以照睡不误;有人坚持“过午不喝”,不然失眠一整夜……

这背后有什么特殊的原因?咖啡提神究竟有怎样的奥秘?

>>>链接

茶和咖啡能一起喝吗?

喝茶、喝咖啡对健康都有诸多好处。2024年,北京协和医学院的研究人员发表在《美容皮肤病学杂志》上的一项研究发现:经常喝咖啡的人能够有效降低面部皮肤衰老的风险。

研究人员推测,咖啡美容的原因在于其中含有的绿原酸等多酚物质。茶叶中也富含多酚能有效清除体内自由基,对抗皮肤老化。

在另一项来自天津医科大学的研究还提到:不论是喝咖啡还是喝茶,都可以降低患痴呆症和中风的风险,如果既喝茶又喝咖啡效果更好。他们的测试结果显示:每天喝2杯到3杯咖啡或喝3杯到5杯茶,或组合饮用4杯到6杯咖啡和茶的人,中风或痴呆的发生率最低。

来自日本的一项研究还显示,每天既喝绿茶又喝咖啡或许能够帮助糖尿病患者延长寿命,改善生活。

不过,想要达到茶与咖啡一起喝的最佳效果,还得记住三点:一、要适量饮用;二、尽量上午、最迟在下午3点前喝;三、要注意控糖。

咖啡因与抑郁症存在关联吗?

2023年发表在《精神病学研究》上的一项研究发现,每天喝2杯到3杯咖啡的人患抑郁和焦虑的风险较低;但每天喝6杯以上咖啡的人患抑郁和焦虑的风险更高。

该研究也提到,每天喝2杯到3杯速溶咖啡可以降低患抑郁症的风险,但不能降低患焦虑症的风险。

还有一些类似研究指出,咖啡因对抑郁症的缓解作用也是因人而异的。适量摄入咖啡因可能会暂时缓解某些个体的抑郁症状,但也可能具有潜在的情绪增强效应。

总之,对可能存在抑郁症或焦虑症风险的人来说,咖啡更加不能过量。不然,可能会加剧焦虑、扰乱睡眠,并导致负面的心理健康状况。

孕妇可以喝咖啡或茶吗?

虽然有研究在对孕妇孕期低剂量摄入咖啡因(每日摄入量小于200毫克)的相关数据中,并没有发现咖啡因和妊娠期高血压及子痫前期的发病有明显关系,但专家们都不建议孕妇喝咖啡或浓茶。

因为咖啡因是一种脂溶性物质,能够自由穿过所有生物膜,包括血—胎盘屏障。然而,胎儿和胎盘本身没有代谢咖啡因的酶。有流行病学研究表明,怀孕期间的咖啡因摄入与不良的妊娠结果是存在关联的,包括宫内生长迟缓、低出生体重、亚生育力和自然流产等。其中证据最多的,就是咖啡因的摄入可致胎儿的体重下降。因此,国际上各健康指导机构都建议妊娠期间应降低每日咖啡因摄入量,每天200毫克咖啡因已是上限,相对还算安全,越少摄入越好。

值得一提的是,不只是咖啡与茶里含有咖啡因,许多饮料中都有咖啡因。比如355毫升的可乐中约含80毫克的咖啡因;250毫升的热可可中约含5毫克咖啡因;250毫升运动饮料中通常也含80毫克左右的咖啡因。

为什么喝咖啡就不犯困了?

咖啡能让人兴奋,主要原因是在咖啡中含有一种中枢神经系统的兴奋剂——咖啡因。咖啡因不只存在于咖啡中,像能量饮料、茶水、奶茶、可乐中都有。

我们大脑中负责产生困意的部分是腺苷和腺苷受体。喝咖啡

之所以能提神醒脑,是因为咖啡因的分子结构类似于腺苷,能够抢先结合到腺苷受体,占据原本属于腺苷的位置。它阻止了腺苷与腺苷受体结合后,大脑就不会产生困意,从而使我们感到清醒甚至精神焕发。也就是说,咖啡因是

通过这种机制“挟持”了大脑,阻断了让我们犯困的神经信号的正常传递。

咖啡因对我们身体的影响远不止于此。它还可能增加我们心脏的搏动频率,提高我们的血压,甚至影响我们的情绪。

为什么咖啡的提神效果因人而异?

每个人对咖啡因的反应都不同。不同个体对咖啡因代谢的速率也存在较大差异,这可能主要归因于肝脏中与咖啡因代谢相关的酶的效率不同。我们的基因、年龄、体重甚至是性别,都会影响我们对咖啡因的反应。

更具体地说,有些人的肝脏可能本身就具有更多的细胞色素氧化酶等肝酶,这使得他们可以快速地分解咖啡因,使其效果减弱;有些人则可能因为缺少这些

酶,对咖啡因的敏感度更高,可能喝了咖啡还会出现心脏突突跳且手发抖的情况——对于这部分人来说,就应该注意控制摄入咖啡因的量。

有些经常喝咖啡的人可能发现,咖啡对自己好像越来越“不管用”了。这是因为,如果持续性地摄入咖啡因,咖啡因总是抢占腺苷的受体,体内游离的腺苷就越来越多。这样反而会让人更加容易犯困。如果已经出现这种情况,

就需要缓一缓,让身体多休息,因为充足的休息能让体内的腺苷被分解掉,这样身体就不会疲惫,大脑也会重新燃起对咖啡因的喜爱。

另外,有研究发现,长期摄入咖啡因会增加人体内腺苷受体的数量,以便接收游离在外“无家可归”的腺苷。这也会让人更容易犯困,从而形成对咖啡的依赖——或者说,这就是喝多了咖啡后对其产生依赖的原因之一。

不想失眠该如何喝咖啡?

如果你恰好是那种喝了咖啡就会失眠的人,或许想知道,有没有什么办法能在不失眠的情况下享受咖啡的香醇。

我们知道咖啡因在体内是会逐渐被代谢分解掉的。类似于药物在生物体内也存在相对稳定的半衰期,即药物在生物体内浓度下降需要一定的时间,咖啡因在

人体内也有这种半衰期。

通常,咖啡因的半衰期大约为3小时到5小时,也就是说,咖啡因在被人体完全吸收后,大约4小时后,体内的咖啡因浓度就会减半,8个小时后减到四分之一,以此类推。所以,对咖啡因敏感的人应该尽量避免在睡前几小时内喝咖啡。

或者,你可以干脆选择低咖啡因或者无咖啡因的咖啡。这些咖啡的味道和普通咖啡几乎没有区别,但是却可以让你避免因咖啡因导致的失眠。

当然,如果你还是睡不着,最好用助眠的热牛奶代替咖啡。

喝咖啡的“正确姿势”

首先,想用咖啡提神,就得先下手为强,赶在犯困之前喝。

咖啡从入口到吸收是需要时间的。一般喝完咖啡后45分钟左右,咖啡才会被人体充分吸收,99%的咖啡因会开始发挥作用。半衰期按4小时来计算,那么喝完咖啡后的45分钟到4小时45分钟内,咖啡因浓度较高,会持续发挥提神作用。但提神效果只会越来越差——这也说明了为什么喝完咖啡,有时越工作越困。如果你总在上午10点犯困,那就在上午9点半左右来一杯咖啡。想在下午保持清醒,那就在下午1点左右喝咖啡。

另外,据英国一项新的研究发现,午睡前一小时喝咖啡,能让午觉醒来后精神更好。这是由于短时间的睡眠能帮助大脑清除产生困意的腺苷。与此同时,咖啡因需要一定时间才能发挥功效,午睡

一会儿醒来,咖啡提神的时间便刚刚好。研究人员将这种模式称为“咖啡小憩”,他们声称,午睡时喝杯咖啡能提高咖啡因对大脑的影响,提高记忆力。

其次,喝咖啡一定要适量。适量饮用咖啡不仅可以提神,还有益健康。这一点,近年来已被世界各地的研究者多次证实。喝咖啡或可降低患大肠癌和肝癌的风险,降低心血管疾病风险。

发表在《英国医学杂志》上的一项研究表明,咖啡因可能还具有减肥功效,血液中咖啡因含量高可能会抑制体内的脂肪含量,并且降低患II型糖尿病的风险。

咖啡确实有诸多好处,但是过量饮用也会带来一些不良后果。短期表现有失眠、心慌等。长期、重度(每天6杯或以上)的咖啡摄入,还会增加血液中脂肪的

量,显著提高患心血管疾病的风险。

所以,即便非常喜欢饮用咖啡,我们也应该适量、有节制,控制咖啡因的摄入量。一般来说,每天最多喝3杯到4杯(约400毫克咖啡因)的咖啡是安全的。

另外,还应该注意咖啡的糖分和奶油含量,过多的糖分和奶油会增加热量摄入。

最后,不要依赖咖啡,忙碌过后适当休息才是最好的。记住,咖啡只会推迟疲惫的到来,但不能消除疲惫。当咖啡因被代谢掉后,疲惫依然会显现。腺苷虽说能通过休息清除,但长期睡眠不足会引起更多健康问题。当你松弛下来再去喝杯咖啡,会发现咖啡迷人的不是清醒和克制,而是它的香醇。

据《羊城晚报》

