

你喝一口就睡不着,他喝一大杯照样呼呼大睡

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,常被人称之为“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?

为什么喝咖啡就不犯困了?

咖啡能让人兴奋,主要原因是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、茶叶、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。它还可以增加心脏的搏动频率,提高血压,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。



C

不想失眠该如何喝咖啡?

通常,咖啡因的半衰期大约为3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。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,就最好用助眠的热牛奶或者热巧克力代替咖啡了。

D

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,而且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到3杯咖啡或3到5杯茶,或组合饮用4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表示,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,还是记住三点: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。

E

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,那么喝咖啡后的45分钟到4小时零45分钟内,咖啡因浓度较高,会持续发挥提神作用。但提神效果应该只会越来越差——这也说明了为什么喝完咖啡,有时越工作越困。反正,如果你总在早上10点犯困,那就在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,午睡前先喝一杯咖啡,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睡意的腺苷。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,午睡前喝杯咖啡能提高咖啡因对大脑的影响,提高记忆。

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。短期表现为失眠、心慌等。长期、重度(每天6杯或以上)的咖啡摄入,反而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,会发现咖啡最迷人的不是清醒和克制,而是它的香醇。

(据《羊城晚报》)