

اكتشاف الوقت الأنسب للتوقف عن شرب القهوة لتحقيق نوم مريح وصحة مثالية

16 مارس، 2025



كشفت خبيرة تغذية نيكولا لودلام-رين عن الأوقات المثالية لشرب القهوة لتعظيم فوائدها وتجنب اضطرابات النوم، إذ تقترح تناول أول فنجان قهوة في اليوم بين الساعة 9:30 و11:30 صباحاً، عندما تبدأ مستويات الكورتيزول في الانخفاض في الجسم، مما يجعل الكافيين أكثر فاعلية، في حين أن شرب القهوة فور الاستيقاظ قد يقلل من تأثير القهوة بسبب ارتفاع الكورتيزول بشكل طبيعي في الصباح الباكر، وفق ما نقلته صحيفة «إندبندنت» البريطانية.

فالكورتيزول هو هرمون يزيد من اليقظة والانتباه، وعندما تكون مستوياته مرتفعة (كما هو الحال عند الاستيقاظ)، فإن تأثير الكافيين في القهوة يصبح أقل فاعلية. بمعنى آخر، شرب القهوة في وقت تكون فيه مستويات الكورتيزول مرتفعة قد لا يعطي الشعور المطلوب من اليقظة لأن الجسم يكون بالفعل في حالة تنبيه طبيعية.

أما بالنسبة لآخر فنجان قهوة تتناوله في اليوم، فإن توقيته مهم جداً. فالكافيين يستمر تأثيره في الجسم لمدة 5 إلى 6 ساعات، مما يعني أن فنجان القهوة في الساعة 3 مساءً قد يبقيك مستيقظاً حتى

الساعة 9 مساءً. تنصح لودلام-رين الأشخاص الحساسين للكافيين بتجنب القهوة بعد الساعة 2 أو 3 مساءً لضمان عدم تأثر نومهم.

يمكن التحول إلى القهوة منزوعة الكافيين في فترة الظهيرة، لكن حتى هذه تحتوي على كمية صغيرة من الكافيين (2 إلى 5 ملغ لكل فنجان)، وقد تؤثر على الأشخاص شديدي الحساسية للكافيين.

أظهرت أبحاث حديثة فوائد صحية كبيرة للقهوة، بما في ذلك تقليل مخاطر أمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

وجدت دراسة لجامعة تولين الأميركية أن شارب القهوة في الصباح لديهم خطر أقل بنسبة 31 في المائة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن القهوة غنية بمضادات الأكسدة التي تدعم صحة الدماغ، وتعزز التمثيل الغذائي. ومع ذلك، يبقى الاعتدال والتوقيت هما المفتاح للاستفادة من هذه الفوائد دون التأثير على النوم.