

تأثیر قهوه صبحگاهی بر خلق و خو

26 مرداد 1404

افرادی که مرتباً کافئین مصرف می‌کنند، معمولاً بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه یا نوشیدنی کافئین‌دار دیگر، حال و هوای بهتری دارند، تأثیری که در صبح بسیار بیشتر از اواخر روز است.

به گزارش ایسنا، این یافته از مطالعه جدیدی توسط متخصصان دانشگاه بیله‌فلد و دانشگاه وارویک که در مجله Scientific Reports منتشر شده، به دست آمده است.

شرکت‌کنندگان گزارش دادند که در آن صبح‌ها در مقایسه با روزهای دیگر که در همان ساعت هنوز قهوه نخورده بودند، احساس شادی و اشتیاق بیشتری داشتند.

همچنین ارتباط با خلق و خوی منفی مانند غم و اندوه و احساس ناراحتی مشاهده شد، اگرچه این اثرات کمتر مشهود بودند: پس از نوشیدن قهوه، شرکت‌کنندگان نسبت به روزهای مشابه بدون قهوه، کمی کمتر احساس غم یا ناراحتی می‌کردند. برخلاف افزایش احساسات مثبت، این اثر به زمان روز وابسته نبود.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، در مجموع، ۲۳۶ بزرگسال جوان در آلمان طی یک دوره تا چهار هفته مورد مطالعه قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان هفت بار در روز پرسشنامه‌های کوتاهی را روی تلفن‌های هوشمند خود تکمیل کردند که نشان دهنده خلق و خوی فعلی آنها و اینکه آیا در ۹۰ دقیقه قبل نوشیدنی کافئین‌دار مصرف کرده‌اند یا خیر، بود.

بر این اساس، این مطالعه بر مصرف کافئین در زندگی روزمره، نه فقط در محیط‌های آزمایشگاهی مصنوعی، متمرکز بود.