

# قهوه خواب شبانه را مختل می‌کند

20 شهریور 1403

بسیاری برای افزایش سطح هوشیاری قهوه می‌نوشند در حالی که قهوه در برخی افراد می‌تواند موجب خواب‌آلودگی شود.

به گزارش «وقایع خبری» به نقل از ایسنا، این خواب‌آلودگی احتمالاً به این دلیل است که کافئین گیرنده «آدنوزین» هر سلول را مسدود می‌کند. همچنین خواب‌آلودگی ممکن است بر اثر خواب نامناسب یا تحمل کافئین باشد.

## چرا قهوه بعضی‌ها را خواب‌آلود می‌کند؟

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها است و ۸۵ درصد آمریکایی‌ها روزانه دست‌کم یک نوشیدنی کافئین‌دار می‌نوشند.

این میزان کافئین در بیدار شدن و حفظ هوشیاری به برخی افراد کمک می‌کند اما برای برخی دیگر خستگی می‌آورد. اما چرا قهوه روی برخی افراد تاثیر معکوس دارد؟

## قهوه خواب شبانه را مختل می‌کند

بسیاری از مردم قهوه می‌نوشند تا بیدار شوند و در طول روز هشیار بمانند اما هنگام خواب مشکل پیدا می‌کنند. این امر چرخه معیوبی ایجاد می‌کند که طی آن فرد به سبب کمبود خواب، احساس خواب‌آلودگی دارد و قهوه می‌نوشد و در پی آن خوابیدن برایش دشوار می‌شود.

خواب یک سوم آمریکایی‌ها کمتر از ۷ ساعت توصیه‌شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌خوابی به مصرف کافئین مربوط است. طبق پژوهش‌ها مصرف کافئین، حتی شش ساعت قبل از خواب، خواب شبانه را مختل می‌کند.

## آدنوزین را مسدود می‌کند

آدنوزین ترکیبی آلی است که در بدن بسیاری از موجودات زنده یافت می‌شود. این ماده در چرخه خواب و بیداری حیاتی است، یعنی مدت بیداری را افزایش می‌دهد و از مدت خواب می‌کاهد. کافئین قهوه، گیرنده‌های آدنوزین در مغز را مسدود می‌کند و مانع ایجاد حس طبیعی خواب‌آلودگی در هنگام نیاز به خواب می‌شود.

با ادامه این شرایط، حساسیت مغز به آدنوزین به تدریج افزایش می‌یابد و پس از جذب کافئین، خستگی مفرط در بدن احساس می‌شود. سرعت جذب کافئین در افراد متفاوت است. ظرف ۴۵ دقیقه اول ۹۹ درصد کافئین جذب می‌شود، جذب این ماده نهایتاً یک تا دو ساعت زمان می‌برد.

## مقاومت کافئین

به گزارش ایندپیندنت، افرادی که به‌طور منظم قهوه یا محصولات کافئین‌دار مصرف می‌کنند به این ماده مقاومت پیدا می‌کنند. آنها به تاثیرات کافئین عادت می‌کنند و ممکن است برای رسیدن به اثر دلخواه خود به کافئین بیشتری نیاز داشته باشند که بر خواب تاثیر منفی می‌گذارد. در نهایت در مورد این افراد با وجود نوشیدن قهوه، خستگی باقی می‌ماند.

## تاثیر قند خون

قهوه صبحگاهی همچنین سلول‌ها را در برابر هورمون انسولین مقاوم می‌کند. مقاومت در برابر انسولین سبب می‌شود سلول‌ها گلوکز موجود در خون را به‌خوبی جذب نکنند و لوزالمعده انسولین بیشتری تولید کند.

پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد اگر پس از کم‌خوابی شبانه هنگام صبح قهوه بنوشیم عدم تحمل گلوکز در بدن افزایش می‌یابد و گلوکز خون از میانگین بالاتر می‌رود.

گلوکز خون بر اثر مصرف کافئین افزایش می‌یابد و پس از زمانی کوتاه دوباره پایین می‌آید. وقتی میزان گلوکز به حالت عادی بازمی‌گردد فرد احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند.

## شرایط مرتبط با خستگی

خستگی عوامل متعدد دارد و ممکن است در پی فعالیت بدنی یا کمبود خواب به وجود آید. همچنین برخی بیماری‌ها مانند کم‌خونی، افسردگی، اختلال تیروئید، سرطان، نارسایی قلبی و دیابت ممکن است خستگی بیاورند.

قهوه ممکن است راه خوبی برای افزایش هوشیاری صبحگاهی باشد، اما ناخوابی‌های طولانی را جبران نمی‌کند.

پس اگر می‌خواهید با خوردن قهوه احساس هوشیاری و بیداری داشته باشید، نخست مطمئن شوید که به اندازه کافی می‌خوابید و تا شش ساعت قبل از خواب هم قهوه ننوشید.