

## Το πρωί είναι η χειρότερη ώρα για καφέ...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα

νέο βίντεο από το AsapScience καταρρίπτει την πεποίθηση ότι το πρωί ο καφές είναι το καλύτερο τονωτικό για να βρίσκεστε σε εγρήγορση.

ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΑΚΗ ([twitter.com/vassilikigew](https://twitter.com/vassilikigew))

Το βίντεο εξηγεί ότι ο κιρκάδιος ρυθμός, που είναι μια οποιαδήποτε βιολογική διαδικασία που παρουσιάζει ενδογενή περιοδική μεταβολή στη διάρκεια ενός 24ώρου, ελέγχει την απελευθέρωση μιας ορμόνης που ονομάζεται κορτιζόλη. Αυτή

με τη σειρά της ελέγχει το επίπεδο εγρήγορσης του ανθρώπου. Τα επίπεδα της κορτιζόλης φτάνουν στην κορυφή μεταξύ των ωρών 8 και 9 το πρωί, οπότε ίσως τελικά δεν χρειάζεται ο πρωινός καφές.

Αν πιείτε καφέ κατά τη διάρκεια αυτών των ωρών, στην πραγματικότητα θα μειώσετε τις επιδράσεις της καφεΐνης. Γι' αυτό είναι πιθανό να νιώθετε πιο αδύναμοι το πρωί.



Τα επίπεδα κορτιζόλης είναι επίσης ανεβασμένα γύρω στη 13:00 το μεσημέρι και 17:30 – 18:30 το απόγευμα, έτσι ώστε εκτός από την αποφυγή του καφέ το πρωί, είναι καλύτερο να μην πιείτε ούτε αυτές τις ώρες της ημέρας.

Από την άλλη πλευρά, τα επίπεδα κορτιζόλης είναι χαμηλότερα από τις 3 έως τις 4 το πρωί, οπότε αν είστε ξύπνιοι και ο οργανισμός σας χρειάζεται τόνωση, μπορείτε να πιείτε μια κούπα καφέ τότε.

Δείτε το εν λόγω video που μοιράστηκε το [esquire.com](http://esquire.com)...

Πηγή: [newsauto.gr](http://newsauto.gr)