

## Ποιες ώρες μας τονώνει καλύτερα ο καφές;

[/ Γενικά](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να ξεκινήσουν τη μέρα τους αν δεν πουν τον πρωινό καφέ τους. Πότε όμως είναι η ιδανική ώρα για να πιούμε τον καφέ μας και να επωφεληθούμε από τις τονωτικές του ιδιότητες; Σύμφωνα με τον δρ Steven Miller, νευροεπιστήμονα στο Πανεπιστήμιο Επιστημών Υγείας του Μέριλαντ, αν θέλετε να επωφεληθείτε περισσότερο από τη διεγερτική δράση της καφεΐνης, πρέπει να πιείτε τον καφέ σας μετά το πρωινό ξύπνημα μεταξύ 9.30 και 11.30 το πρωί. Οι ειδικοί εξηγούν ότι τα επίπεδα κορτιζόλης στον οργανισμό μας, που αποτελεί την ορμόνη του στρες και τον ρυθμιστή του βιολογικού μας ρολογιού, κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα νωρίς το πρωί.



Πιείτε τον καφέ σας γύρω στις 10 το πρωί για να σας τονώσει.

Σύμφωνα με τον Steven Miller τα επίπεδα της κορτιζόλης παρουσιάζουν διακυμάνσεις στη διάρκεια της ημέρας: Είναι υψηλότερα νωρίς το πρωί και χαμηλότερα το βράδυ. Για τον λόγο ο οργανισμός μας τονώνεται μετά από έναν ποιοτικό βραδινό ύπνο.

Τα επίπεδα της κορτιζόλης είναι υψηλότερα μεταξύ 8 και 9 το πρωί. Επειδή όμως η

συγκεκριμένη ορμόνη αλληλεπιδρά με την καφεΐνη, αν πίνετε καφέ τις ώρες αυτές, υπάρχει κίνδυνος να αναπτύξετε αντοχή στην καφεΐνη, με αποτέλεσμα να μειωθεί η διεγερτική δράση της.



Είναι λοιπόν προτιμότερο, σύμφωνα με τον Miller, να πίνετε τον καφέ σας μετά τις 9.30 το πρωί, που τα επίπεδα της κορτιζόλης αρχίζουν σταδιακά να φθίνουν και έτσι η κατανάλωση καφέ εκείνη την ώρα μπορεί να σας τονώσει περισσότερο διεγείροντας ξανά την παραγωγή της. Επίσης θα πρέπει να αποφεύγετε τον καφέ (αν θέλετε να σας τονώσει) τις ώρες μεταξύ 1.30 με 2.30 το μεσημέρι και 5.30 και 6.30 το απόγευμα καθώς και πάλι η κορτιζόλη αυξάνεται αυτές τις ώρες της ημέρας.

Στην περίπτωση που λόγω του προγράμματός σας, σας βολεύουν αυτές οι ώρες της ημέρας για να πιείτε τον καφέ σας, θα πρέπει να αυξήσετε τη δόση του ώστε να αποκομίσετε τα τονωτικά του οφέλη.