

为什么有人越喝咖啡越困？

美国咖啡协会2020年咖啡消费数据趋势报告显示,平均每个美国成年人每天要喝三杯咖啡。很多人喜欢将咖啡等作为晨间的一种能量饮料,对抗疲劳。但是,也有一部分人喝咖啡后觉得更困了,这是为什么呢?

The Healthy网站发文指出,以下几种原因可能让你越喝咖啡越困:

1. 咖啡因干扰了睡眠-清醒周期

人体内有一种名为腺苷的化学物质,白天不断积累,到了晚上这些积累的腺苷使人产生困意。睡眠过程中,腺苷不断消耗,直到第二天早上开始新一轮循环。

咖啡中的咖啡因成分是一种天然兴奋剂,它可以干扰腺苷受体位点,一定时间内让人不会感到疲劳。直到腺苷积累量超过了咖啡因的作用范围,才会产生困意。那么,摄入的咖啡因越多,产生的腺苷越多。我们为了保持清醒狂饮咖啡,咖啡的作用导致熬夜失眠,甚至到了早上腺苷还有残留,又需要咖啡减轻疲劳,即“咖啡循环”。疲劳的状态周而复始,让人越来越困。

2. 对咖啡产生了耐受性

若早上喝一杯咖啡无法感到活力充沛,可能是人体对咖啡因已产生了耐受性。此时,人们会觉得咖啡没有产生效果,心理上感到不习惯的同时,也感受到了更多的疲劳。也就是说,虽然咖啡没有直接导致困意,但已经感受不到原有的活力。

这种咖啡耐受性的持续时间不长,一段时间后可以缓解。

3. 咖啡让人感到放松

咖啡本身不会促人进入梦乡,但热饮可



以。热的咖啡、茶、牛奶可以让人感到放松、舒适,有助于入睡。

加利福尼亚州圣莫尼卡的骨科医生Ryan Greene说,一个人可能在心理上将喝咖啡和放松建立联系,让喝咖啡成为一种“仪式”。有些人有晚上喝不含咖啡因的咖啡的习惯,对他来说,这标志着一天的结束。

4. 咖啡中的糖放得太多了

一杯浇上了焦糖、鲜奶油和巧克力碎的摩卡咖啡也许让人昏昏欲睡,这份困意的来源不是咖啡,而是糖。

2019年一项神经科学和生物行为学研究表明,吃大量含糖零食会导致疲劳,整个

过程可能持续一个小时。Greene说,摄入大量的糖可导致胰岛素分泌增高,随之而来的是低血糖症,让人想通过更多的咖啡因和糖来抵消这种感受,形成新一轮循环。

5. 可能脱水了

咖啡是一种利尿剂,让人排尿增多,导致人体缺水、脱水,而疲劳正是脱水的表现之一。当然,这种情况比较少见。

6. 咖啡中的奶制品导致疲劳

热牛奶是一种常见的助眠饮料,它可以带来舒适和放松感。疲劳感也有可能源于牛奶中的色氨酸,这种氨基酸有增加睡意的作用。当然,牛奶中的色氨酸比例含量一般

达不到引发困意的剂量,还可能存在其他因素。

如何喝咖啡不犯困?

2018年一项研究表明,人类对咖啡因的耐受性受遗传影响,有些人喝咖啡感觉到活力充沛,同样的量就其他人精神高度紧张。不管对咖啡因的耐受性如何,我们都有办法最大限度地提高咖啡的提神效果,减少疲劳等副作用。

首先,咖啡要少喝,每天咖啡因不要超过50—100毫克(一两杯黑咖啡),打破“咖啡循环”。

其次,少加糖和调味糖浆,避免因糖量过高导致疲劳。还可以试试将奶油换成植物性,确定是不是奶制品带来的疲劳。

若喝咖啡只是一种习惯或“仪式感”,而不是为了获取能量,可以试试不含咖啡因的爪哇咖啡或是茶。

咖啡让午睡效率更高

“睡前喝咖啡”听上去与常理相悖,但在午睡之前喝一杯咖啡,可以有效减轻下午的困意。《心理生理学》杂志一项研究中,研究人员将12名出租车司机分为3组,分别为喝含200毫克咖啡因的咖啡组,喝无咖啡因咖啡组,这两组午睡15分钟,还有一组喝含咖啡因咖啡后不午睡。结果显示,咖啡因可以提高警觉性,减少开车时的事故隐患,而咖啡因和午睡结合后,在三个组中警觉性最高。

研究表明,午睡可以降低体内的腺苷含量,缓解睡意,而咖啡因摄入后体内的腺苷含量会进一步减少。因此,咖啡因与午睡结合之后可以更有效地对抗困意。

春季喝茶男女老幼各不同！喝对了才真养生

春季气候偏燥,很容易上火,要想去掉身上的“燥”与“火”,喝茶便是一项不错的选择。山西省中医院的王效红王效红医生表示,不同类型的人适合喝的茶也不尽相同。那么,男女老少在春季分别适合喝什么茶?哪些人群又不适合饮茶?今天就带大家了解一下。

不同类型的男人喝什么茶?

类型一:酒桌男

试试葛花

每天少量的饮酒对身体有好处,但每次都喝高就会对身体产生很大的危害,特别是对消化道、肝脏的损伤尤为严重,长期如此,会大大增加患上肝硬化和脂肪肝的可能性。保护肝脏的最好办法就是戒酒。如果喝醉了,推荐拿葛花泡茶喝。葛花就是葛根的花,它具有醒酒的功效,拿来泡茶可以解酒。

健康提醒:

如果喝酒时适当吃些水果,就能稍微减轻酒精对身体的危害。想要在平时护肝,可以试试白菊花茶和枸杞茶,白菊花和枸杞都有清肝保肝的作用。佛手花和玫瑰花则能疏肝理气,拿来泡茶喝也不错。

此外,酒桌男平时一定要多吃维生素C含量高的水果,比如橙子、橘子等,维生素B能保护消化系统,也可以适量补充些。饮食要注意避免食用大鱼大肉,这些东西太油腻,容易伤肝。

类型二:老烟枪

罗汉果泡水

抽烟对肺造成伤害,这是众所周知的事实,但是大家可能不知道,香烟中的有害物质被血液吸收后,还会引发心血管疾病,如冠心病、高血压。当然,抽烟的人还会经常咳嗽,这是因为香烟中的有害物质污染了口腔和咽喉部位。所以,烟枪男们,还是赶快戒烟吧。

保护咽喉,很多人第一个联想到的一定是胖大海,其实胖大海只有润喉的作用,值得推荐的是罗汉果泡水。

方法:

将一个乒乓球大小的罗汉果用小锤子敲碎,分成八等份,每一份当作是一天的茶叶量,用水泡着喝,直到没有味道为止。罗汉果的味道又苦又甜,不太好喝,但它有很好的清咽利喉的功效。另外,百合、萝卜汤、川贝冰糖蒸梨和白果等能止咳化痰,是不错的养肺食物,不妨试试。

类型三:游戏狂人

喝枸杞茶

每天坐在电脑前疯狂通关的男人和长时间开车的有车一族,都存在用眼过度、久

坐不动的情况。别以为每天对着电脑伤害的只是眼睛,中医有这么一个说法:“久视伤肝”、“久坐伤骨”,针对这样的男士,专家提醒:多运动,多锻炼。保肝护肝多吃红枣与枸杞。另外,韭菜炒核桃可以补肾。

温馨提示:

这段时间工作繁忙,用脑过多,可以选择乌龙茶、绿茶、茉莉花茶来提神醒脑;在体力劳动或运动之后,可以选择乌龙茶、红茶来解渴和补充热量;如果这段时间的空气污染很严重,那么可以选择绿茶来对抗污染;如果也没有时间去健身,可以选择乌龙茶、绿茶和花茶来溶解脂肪,燃烧卡路里。

春天女性适宜喝什么茶?

春季适宜女性饮用的有4种花茶

1. 玫瑰花茶

在中医当中,玫瑰花具有行气解郁,和血止痛的功效,对于女性来说,玫瑰花不仅可以疏肝解郁,还具有美容和调节内分泌的作用,所以,对于女性来说,春季饮用玫瑰花茶,可获益不少。

玫瑰花的冲泡方法:一般选择陶器或是玻璃的茶具,冲泡前,需将茶杯先行温热,这样有助于充分散发茶香。

2. 茉莉花茶

和玫瑰花一样,茉莉花也具有理气止痛和解郁的功效,此外,现代研究表明,茉莉花茶具有安神的功效,常喝茉莉花茶可以让人情绪更加稳定,同时,茉莉花还有清新口气和辅助减肥的作用,对于春季准备开始露肉的季节,女性朋友再适宜饮用不过了。

茉莉花的冲泡方法:一般选择玻璃茶具,取2到3克的花茶放于茶杯内,然后用90℃左右的开水冲泡,盖上杯盖闷泡3分钟左右,掀开杯盖,芬芳气味便可扑鼻而来。

3. 桃花茶

春季是桃花开得最旺盛的时期,而桃花除了具有极高的观赏价值之外,它还有很高的美容价值,这主要源于花中含有山奈酚、香豆精、三叶豆甙和维生素A、B、C等营养物质,这些营养物质具有促进血液循环和防止黑色素在皮肤内沉积等作用,因而用桃花泡茶饮,可以起到很好的美容养颜作用。

桃花茶的冲泡方法:取玻璃杯,放入3克左右的桃花,加入开水盖上杯盖闷泡5分钟左右,即可趁热饮用,对于口感比较追求的话,还可加入蜂蜜进行调味哦!

4. 金银花茶

春季是流感高发的季节,金银花作为茶饮品,具有清热解毒和疏散风热等功效,在流感高发的春季,饮用金银花茶可提高机体的抵抗力,避免受到风邪的侵袭。

金银花茶的冲泡方法:取玻璃杯,放入3



克左右的花茶,往杯中加入开水,盖上杯盖闷泡3分钟左右,即可趁热饮用。

春天老人喝什么茶最好?

老年人喝茶,应根据身体健康状况而定,身体健康者可以喝绿茶、红茶、花茶等,从饮茶获取营养和保健作用来讲,绿茶效果更好。因为绿茶是不经发酵的茶,维生素类和矿物质以及茶多酚等含量较高,老年人生理特点决定了体内维生素和矿物质不足,绿茶中维生素C、维生素E、β-胡萝卜素因此被称为抗氧化“三剑客”,分工协作,为身体形成抵抗自由基的强力屏障,增强免疫力。绿茶具有防止人体老化的功效。维生素E能防止细胞内脂质的过氧化作用,而茶的抗衰老效果是维生素E的20倍。这主要是绿茶中所含的多酚类(茶单宁)所起的效果。实验证明,用维生素E来控制脂肪酸化,以此来防止细胞老化的效果是4%,而茶单宁控制效果为74%,古人说饮茶能“延年益寿”,此言不讳。常饮绿茶还可使对人体有益胆固醇留在体内,能阻止血压上升物质的形成,抑制动脉粥样硬化,增强血管壁的韧性,从而减少高血压和冠心病的发病率。中老年人还可以根据不同季节选择喝红茶、花茶、乌龙茶、铁观音等青茶类,茶乃可口的良药,老年人的保健饮料,但要注意茶汤不宜过浓,以免引起兴奋、失眠、多尿、便秘、心跳加快等症。

春天小孩喝什么茶?

1. 枸杞茶

枸杞茶能养肝、滋肾、润肺、强壮筋骨、明目等等,很适合小孩子饮用;

2. 柠檬茶

柠檬茶可以帮助小孩获得大量维生素C,对防治春季流行性感冒很有帮助。

春天减肥人士适合喝什么茶

俗话说每逢佳节胖三斤,若是从立冬时节一路数过来,到初春不知道要胖多少了。茶是最健康的饮品,既清香美味,又有助于瘦身减肥,比减肥药健康,比节食简单,比运动轻松。

早在《本草纲目拾遗》中,就有“普洱茶味苦性烈,解油腻牛羊毒,苦涩,逐痰下气,利肠通便”的记载,而普洱茶的降脂、降胆固醇等保健功能也已经被医学界证实,其中尤以普洱熟茶的减肥效果更为突出。

黑茶是最好的胃动力饮料,饮用黑茶可以加速人体胰蛋白酶和胰淀粉酶对蛋白质及淀粉的消化吸收,并且通过肠道有益菌的调节进而改善人体胃肠道功能,并成为控制体重的一个重要方面。此外,熟普性暖,暖胃不伤胃,搭配陈皮饮用,有利于健脾行气、清利湿邪。

四类人不宜饮茶养生

1. 失眠人群,失眠人群不适合饮用花茶,否则会造成更严重的睡眠障碍。

2. 心动过速的人。

3. 肾功能不好的人、肾衰患者。

4. 孕妇,孕妇喝浓茶会造成胎动不安,甚至引起早产。另外,慢性病患者喝茶时要注意选淡茶。