

1 Οκτωβρίου 2016

# Νικήστε την εργασιακή κόπωση με σύμμαχο τον καφέ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Ο Σεπτέμβριος έχει επιστρέψει για τα καλά και για πολλούς η επιστροφή στην εργασιακή καθημερινότητα μετά τις διακοπές είναι δύσκολη.

Ένα ερώτημα που συχνά τίθεται είναι «τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω την προσαρμογή στις απαιτήσεις της καθημερινότητας και την πιο εύκολη πνευματική - εργασιακή κόπωση;».

Στο ερώτημα αυτό η απάντηση έχει σίγουρα να κάνει με τη σωστή διατροφή και την επιλογή των κατάλληλων τροφών και ροφημάτων. Και ένα από αυτά είναι ο στιγμιαίος καφές.

Έχει ως βασικό συστατικό του την καφεΐνη, η οποία έχει ενισχυτική δράση για τη λειτουργία του εγκεφάλου μας.

Για την ακρίβεια φαίνεται ότι η καφεΐνη ανεβάζει τα ποσοστά σημαντικών ουσιών στο κεντρικό νευρικό σύστημα, των λεγόμενων, νευροδιαβιβαστών, που λειτουργούν ως φορείς εγκεφαλικών σημάτων.

Οι σημαντικότεροι από αυτούς είναι η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη. Από άλλα στοιχεία φαίνεται επίσης ότι η καφεΐνη αυξάνει την ταχύτητα και την ακρίβεια με την οποία τα άτομα αναγνωρίζουν λέξεις με θετική χροιά. Για του λόγου το αληθές, σύμφωνα με μελέτη που διεξήχθη από το πανεπιστήμιο Ruhr της

Γερμανίας, η καφεΐνη μπορεί να βελτιώνει την εγκεφαλική επεξεργασία θετικών λέξεων.

Προηγούμενη μελέτη είχε δείξει ότι αυξάνει τη δραστηριότητα του κεντρικού νευρικού συστήματος, και μια φυσιολογική δόση της οδηγεί σε βελτίωση των επιδόσεων σε απλές γνωστικές εργασίες και συμπεριφοριστικές αποκρίσεις. Μάλλον έτσι μπορεί να εξηγηθεί γιατί όταν τα άτομα πίνουν καφέ ανταποκρίνονται θετικότερα και πιο άμεσα στην καλημέρα μας.

Όλα τα παραπάνω πιστοποιήθηκαν και επίσημα από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων, η οποία με ανακοίνωσή της επιβεβαίωσε ότι η κατανάλωση 75 mg καφεΐνης συνδέεται με αυξημένη προσοχή και εγρήγορση. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφέρουμε ότι μια κούπα ζεστού στιγμιαίου καφέ που περιέχει 3 γραμμάρια καφέ θα μας δώσει 110 mg καφεΐνης, ενώ ένας frappe περίπου 300 ml με 4 γρ. καφέ θα δώσει 160 mg.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)