

24 Οκτωβρίου 2020

Καφές: Αυτή είναι η καλύτερη ώρα να τον πιούμε το πρωί - Ο λόγος είναι σοβαρός

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Νέα βρετανική μελέτη έρχεται να μας δώσει μία σημαντική συμβουλή που ίσως τροποποιεί ελαφρώς την αγαπημένη μας πρωινή «ιεροτελεστία», αλλά είναι για

καλό! Διαβάστε...



Για τους περισσότερους από εμάς η πρώτη κίνηση που θα κάνουμε μόλις ξυπνήσουμε είναι να... ορμήσουμε σε ένα φλιτζάνι καφέ. Ενστικτωδώς, δε, όσο περισσότερο κουρασμένοι αισθανόμαστε ή εάν είχαμε διαταραγμένο ύπνο, τόσο πιο δυνατός είναι και ο καφές, στον οποίο εναποθέτουμε τις ελπίδες μας να μας τονώσει.

Ωστόσο, ένας δυνατός καφές αμέσως αφότου ξυπνήσουμε -και ιδίως εάν έχει προηγηθεί διακεκομμένος ή ανεπαρκής ύπνος- μπορεί να επηρεάσει τη διατήρηση του ελέγχου των επιπέδων σακχάρου του αίματος, σύμφωνα με τα ευρήματα μελέτης του Κέντρου Διατροφής, Άσκησης και Μεταβολισμού του Πανεπιστημίου του Μπαθ στο Ηνωμένο Βασίλειο που εξέτασε την επίδραση του διαταραγμένου ύπνου και του πρωινού καφέ σε μία σειρά βασικών μεταβολικών δεικτών.

Φυσικά και δεν θα αποχωριστούμε τον καφέ, μόνο καλό θα ήταν σύμφωνα με τους ειδικούς, να διαδέχεται και όχι να προηγείται του πρωινού γεύματος.

Σε άρθρο τους στην *British Journal of Nutrition* οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Μπαθ επισημαίνουν ότι παρόλο που μία νύχτα κακού ύπνου αποδεικνύεται πως έχει περιορισμένη επίδραση στο μεταβολισμό, εάν η πρώτη μας κίνηση είναι να πιούμε καφέ για να «συνέλθουμε» μπορεί αυτό να έχει αρνητική επίδραση στη γλυκόζη αίματος.

Και δεδομένης της σημασίας που έχει η διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης υπό

έλεγχο για την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων ή διαβήτη, οι ίδιοι εκτιμούν πως τα συγκεκριμένα ευρήματα θα μπορούσαν να έχουν εκτεταμένες επιπτώσεις εάν αναλογιστούμε ειδικά ότι ο καφές αποτελεί το δημοφιλέστερο ρόφημα παγκοσμίως.

Στο πλαίσιο της μελέτης ζητήθηκε από 29 υγιείς άνδρες και γυναίκες να υποβληθούν στις εξής τρεις «δοκιμασίες» με τυχαία σειρά.

- Οι συμμετέχοντες κοιμήθηκαν κανονικά το βράδυ και όταν ξύπνησαν τους ζητήθηκε να πιουν ένα ζαχαρούχο ρόφημα
- Οι συμμετέχοντες είχαν διαταραγμένοι ύπνο (οι ερευνητές τους ξύπναγαν κάθε μία ώρα και έμεναν ξύπνιοι για πέντε λεπτά) και το πρωί κατανάλωσαν το ίδιο ζαχαρούχο ρόφημα
- Οι συμμετέχοντες είχαν επίσης διαταραγμένο ύπνο, αλλά αυτή τη φορά ήπιαν μία κούπα δυνατού καφέ και 30 λεπτά αργότερα το ζαχαρούχο ρόφημα

Κάθε πρωί οι ερευνητές λάμβαναν δείγμα αίματος από τους συμμετέχοντες μετά την κατανάλωση του ζαχαρούχου ροφήματος, το οποίο αναλογούσε θερμοδικά σε ένα τυπικό πρωινό γεύμα.

Τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι μια νύχτα διαταραγμένου ύπνου δεν επιδείνωσε τα επίπεδα γλυκόζης/ινσουλίνης μετά το πρωινό, σε σύγκριση μία νύχτα καλού ύπνου. Προηγούμενες έρευνες έχουν καταδείξει ότι η στέρηση πολλών ωρών ύπνου σε μία ή πολλές νύχτες μπορεί να έχει αρνητική επίπτωση στο μεταβολισμό, οπότε κατά τους Βρετανούς ειδικούς είναι καθησυχαστικό το εύρημά τους ότι μόνο μία νύχτα διακεκομμένου ύπνου δεν έχει την ίδια επίπτωση.

Ωστόσο, ο δυνατός καφές που καταναλώθηκε πριν το πρωινό γεύμα αύξησε τη μεταγευματική απόκριση γλυκόζης κατά περίπου 50%.

«Με απλά λόγια, ο έλεγχος του σακχάρου στο αίμα μας εξασθενεί όταν το πρώτο πράγμα που έρχεται σε επαφή με τον οργανισμό μας είναι ο καφές, ειδικά έπειτα από μια νύχτα διαταραγμένου ύπνου. Θα μπορούσαμε να το βελτιώσουμε αυτό τρώγοντας πρώτα και πίνοντας καφέ αργότερα. Το να το γνωρίζουμε αυτό μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία όλων μας» επισημαίνει ο καθηγητής James Betts, συν-επικεφαλής του Κέντρου Διατροφής, Άσκησης και Μεταβολισμού του Πανεπιστημίου Μπαθ.

Από πλευράς του, ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Harry Smith συμπληρώνει πως εάν αρχίζουμε την ημέρα μας με έναν δυνατό καφέ, ειδικά εάν δεν έχουμε κοιμηθεί καλά, τότε παρατηρείται αρνητική επίπτωση στον μεταβολισμό της γλυκόζης κατά 50%. Και εισηγείται και με τη σειρά του πως θα ήταν καλύτερο να

πίνουμε καφέ αφότου έχουμε φάει πρωινό και όχι πριν.

Πηγή: ygeiamou.gr