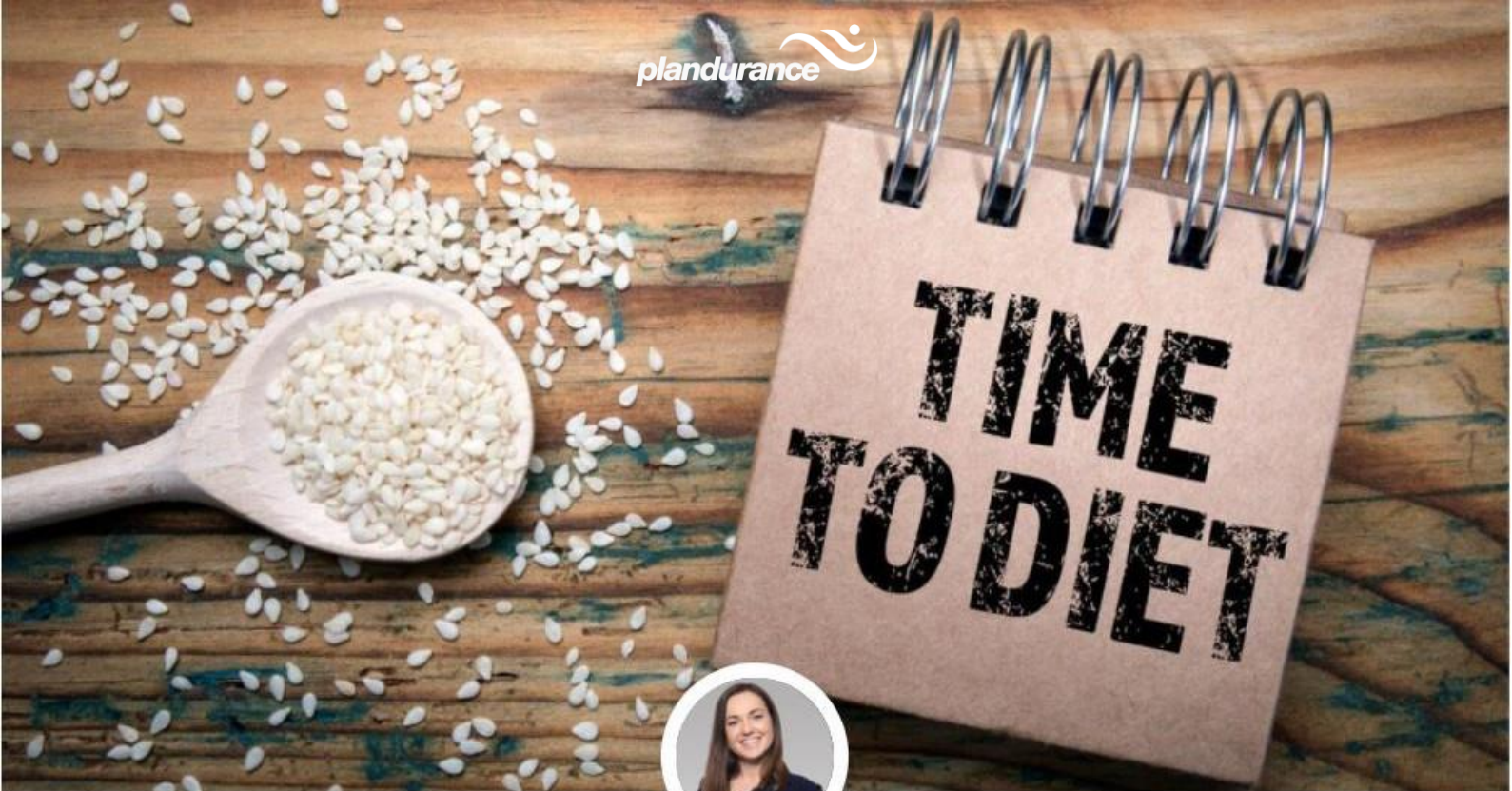


**TENGYEL JUDIT**

Enni jó dolog, jól enni viszont már egy hosszú tanulási folyamat. Mindenkit más cél vezérel, legyen szó fogyásról, testtömeg növelésről vagy az eddigi elért eredményeid/teljesítményed javításáról, én hiszek abban, hogy megfelelő étrenddel hatékonyan

Mikor a legalkalmasabb a kávészünet időpontja?

Talán nem lövök mellé, ha azt írom, hogy a kávé a világ egyik legnépszerűbb itala. Sokan csak az íze kedvéért is, sokan viszont stimuláns hatása miatt is fogyasztják. Gyakori, hogy egyből, már ébredés után, sokan csaknem még csukott szemekkel nyúlnek a kávégép felé és kortyolják el az első adagot, de vannak, akik előnyösebbnek ítélik meg a későbbi időpontban történő fogyasztást. Nézzük meg ki jár el előnyösebben, mikor és mennyit célszerű fogyasztani belőle.



Első körben járjuk körbe a reggeli kávéfogyasztást.



A túl korai, azaz közvetlen ébredés utáni fogyasztásnál ugyanis úgy néz ki, hogy nem is lesz olyan hatékony az energizáló hatása. Ilyenkor ugyanis a természetes ébredést biztosító kortizol szintje is emelkedett.

Ez a hormon követi az alvás-ébrenlét ciklusának sajátos ritmusát, csúcsszintje pedig ébredést követően 30–45 perccel érkezik el, majd a nap hátralévő részében pedig lassan csökken (2). Ez tehát az, ami képes alap esetben (=természetes körülmények között) fokozni az éberséget és koncentrációt is, ezen kívül pedig még szabályozni az anyagcserét és a vérnyomást is. (1)

A koffein hatással van a kortizol termelésre és képes felborítani a sajátos alvás-ébrenlégi ütemet, a mennyiségi szintet, ami egy ponton túl már nem fejt ki fokozottabb éberséget, viszont gyakran előfordulhat, hogy idegességet annál inkább.



Hatásosabb lehet elsőként inkább akkor fogyasztani, mikor már alapvetően is alacsonyabb a kortizolszint. Ennek alapján nagyjából felkelés után 90-120 perccel már optimálisabb időpontnak tűnik a kávészünet beiktatása.



Ha egy átlag példát veszünk, akkor azoknak, akik 6:30 körül kelnek, ez az idő 9:30 és 11:30 között van.

Ahogy feljebb említettem, a kávéfogyasztás, a kortizol szintre befolyással van, ugyanis tovább növelheti ennek a hormonnak a szintjét. A hosszú időn át tartó emelkedett szintje pedig károsíthatja az immunrendszert, növekvő étvágyat, hasi területre lokalizálódó elhízást, valamint egyéb ezekből is adódó egészségügyi problémákat okozhat. Meg kell jegyezni viszont, hogy azoknál az embereknél, akik rendszeresen fogyasztanak koffeint, a kortizol szintjének koffein által kiváltott növekedése általában lecsökken. (3, 10, 11) Ezzel a témával kapcsolatban még további hosszú távú tanulmányok végzésére lenne szükség, hogy pontosabb képet lehessen kapni a kávéfogyasztás következtében megemelkedett kortizolszint egészségügyi következményeiről.



Összességében, érdemes kísérletezni a reggeli kávé-rituálé késleltetésén és megnézni, hogy több energiát ad-e a koffeinmentes edzés, mint új szokás bevezetése.

Ezek után viszont azt is érdemes számba venni, hogy mégis meddig érdemes kitolni akkor a fogyasztását?!

A túl késői és/vagy túl sok koffein fogyasztása ugyanis szintén hatással van az alvás-ébrenlét szabályozásra, ezzel felborítva a természetes cirkadián ritmust. A kávéból származó koffein stimuláló hatása, bár egyén függő, de körülbelül 3- 5 órán keresztül kitarthat, ugyanis a bevitt mennyiség fele átlagosan ezen időszakban is még megtalálható szervezetünkben. (4)

Természetesen, mint mindenben, ebben is akadhatnak kivételek (bár személyes véleményem az, hogy ezek nagyrészt abból adódhatnak, hogy valaki már a végletekig kimerült és folytonosan stimulánssal tolja ki a fáradtságérzetét), de ha a lefekvés időpontjához túl közel esik a kávé vagy egyéb más,



koffeintartalmú készítmény fogyasztása, például vacsora után vagy késő esti edzéshez, az alvási problémákat okozhat.

A koffein alvásra gyakorolt káros hatásainak elkerülése érdekében javasolható, hogy legalább **6 órával a tervezett pihenés előtt már ne** kerüljön kávé vagy hasonló, koffeintartalmú készítmény elfogyasztásra. (5) Másik, gyakran felmerülő probléma az alvási problémák mellett, a fokozott szorongás kialakulása. (6) Ez előfordulhat szimplán attól is, ha valaki túl sok koffeint fogyaszt egyszerre, de akkor is, ha alapvetően szorongó típus. Ekkor ugyanis felerősödhet a belső feszültség, emiatt érdemes inkább kerülni a koffeintartalmú kávé és egyéb koffeintartalmú készítmények fogyasztását.

Jó megoldás lehet a koffeinmentes kávé mellett akár a zöld tea fogyasztása is, ami koffeintartalom szempontjából körülbelül az 1/3-át tartalmazza, ráadásul található benne egy aminosav, nevezetesen az L-theanine, aminek pihentető és nyugtató tulajdonságai is vannak mindamellett, hogy segíti a koncentrációt is. Ez az aminosav megtalálható még a fekete tea-ban is, bár ennek már kicsit magasabb az alap koffeintartalma.



Végül nézzük meg azt is mennyi kávé és egyéb koffeintartalmú italt biztonságos még fogyasztani a nap folyamán, hiszen mint mindenben, itt is *a „mérték érték”*.

Egészséges emberek számára ajánlott napi maximum beviteli érték 400 mg koffein. Ez körülbelül 4-5 adag kávénak felel meg. (8) Természetes egyéb egészségügyi állapotokban ez a mennyiség változhat. Továbbá figyelembe kell venni azt is, hogy a nap folyamán mennyi, egyéb olyan dolgot fogyasztasz, amiben koffein található, mert ne feledd: nem csak a kávé, de a tea, az üdítők, az energitalok, sőt az étcsokoládé is tartalmazza.

A biztos tájékozódás érdekében mindig nézd a termékcímkét!

Forrás:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868668/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3486742/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2257922/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519490/>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805807/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28603504/>
7. <https://www.healthline.com/health/l-theanine#benefits-and-uses>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28603504/>
9. <https://www.healthline.com/nutrition/best-time-to-drink-coffee>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11070333/>
11. <https://www.healthline.com/nutrition/cortisol-and-weight-gain#effects-on-weight>

Képek forrása: Canva.com