



شب: یانه، یا با احتیاط!

شب و قهوه؟ این یه بحث حساسه. کافئین یه محرکه و نیمه عمرش تو بدن حدود ۵ ساعته، یعنی اگه ساعت ۷ غروب یه فنجون بخوری، نصفش تا نیمه شب هنوز تو سیستمته هست. یه تحقیق از Sleep Medicine Reviews می‌گه مصرف قهوه بعد از ۶ عصر می‌تونه خواب عمیق (REM) رو مختل کنه و صبح با حس خستگی بیدار شی. اما اگه از اونایی هستی که شب تا دیروقت بیداری و کافه‌گردی رو دوست داری، یه راهکار داری: قهوه بدون کافئین (Decaf) یا یه دوز خیلی کم مثلاً یه موکا سبک. این جوری هم لذت قهوه‌ات رو می‌بری، هم ساعت زیستی‌ات بهم نمی‌ریزه. تصور کن تو نور ملایم کافه، با یه فنجون گرم تو دستت، بدون اینکه نگران بی‌خوابی باشی—مگه نه اینکه قهوه فقط انرژی نیست، یه حال خوبه؟