



کافئین—قهрман و گاهی متهم اصلی—در اصل یک ترکیب طبیعی است که در گیاهان مختلف مثل دانه‌ی کاکائو و میوه‌ی قهوه وجود دارد و روی سیستم عصبی ما اثر می‌گذارد. برخلاف تصور رایج، کافئین “انرژی تولید نمی‌کند”، بلکه فقط گیرنده‌هایی را که حس خستگی را منتقل می‌کنند برای مدتی بلاک می‌کند. نتیجه‌اش؟ ذهن بیدارتر، تمرکز بیشتر، و کمی حس سرزندگی. اما نکته اینجاست که این اثر برای هر فرد متفاوت است؛ ژنتیک، میزان مصرف روزانه و حتی کیفیت خواب می‌تواند تجربه‌ی ما از قهوه را تغییر دهد.