

## Эксперты определили, в какое время дня лучше отказаться от кофе, чтобы сон был качественным

Результаты исследований, опубликованных в Journal of Clinical Sleep Medicine, показывают, что если принять кофеин за шесть часов до отхода ко сну, то это уже может плохо повлиять на вашей способности заснуть. Поэтому если вам нужно ложиться в 9 вечера, то откажитесь от кофе в 3 дня или даже раньше.

Тами Бест, диетолог из Top Nutrition Coaching, отмечает, что кофеин блокирует работу аденозина. Количество этого вещества в нашем организме увеличивается в течение дня, что приводит к сонливости вечером. Ген CYP1A2 создаёт фермент, необходимый для метаболизма кофеина. При определённых вариациях этого гена в организме может не производиться достаточного количества фермента, который нужен для расщепления кофеина.

Это может повысить вероятность нарушения сна из-за употребления кофеина незадолго до засыпания. Кроме того, это влияет на развитие беспокойства, болезней сердца.

Если вы чувствуете, что кофеин усваивается в организме медленно, то ограничьте его употребление максимум до 200 мг в сутки и откажитесь от него хотя бы за 8 часов до сна.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.