

Максимальная доза кофеина в сутки для человека — это 300 мг. Если получить кофеина больше, то могут нарушиться умственные и двигательные функции.

Некоторые после употребления кофе чувствуют сонливость. Это может быть связано с рядом факторов. Прежде всего, кофеин действует таким образом, что подавляет действие аденозина. Когда эффект от кофе проходит, аденозин начинает работать более интенсивно, что приводит к усталости, сонливости у человека.

Также кофе приводит к повышению уровня кортизола. Этот гормон стресса в долгосрочной перспективе может способствовать появлению чувства усталости.

Кроме того, если вы добавляете в кофе сахар, употребляете вместе с этим напитком сладости, то они могут уменьшить количество энергии у вас. Дело в том, что организм перерабатывает сахар гораздо быстрее, чем кофеин.

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