القيلولة أم شُرب القهوة.. ماذا تختار عند الرغبة في استعادة النشاط؟

هل القيلولة أفضل أم شُرب القهوة؟

تتفوَّق القيلولة على القهوة في عِدّة أمور، فهي تُعزِّز الانتباه، وتُحفِّز قدرات التعلّم في الدماغ، إضافةً إلى تعزيز الوظائف الإدراكية عمومًا، وقد أُجريت دراسةٌ في قسم علم النفس بجامعة كاليفورنيا، مُبرِزةً أنَّ القيلولة من 60 - 90 دقيقة، عزَّزت التعلّم والمهارات الحركية والذاكرة اللفظية بمُعدّل أفضل من الكافيين "المُكوِّن الرئيس للقهوة".

لذا إذا كُنتَ تمتلك الوقت الكافي للقيلولة، فاجعلها الخيار الأول لك لاستعادة نشاطك، بالحصول على 20 دقيقة من النوم الفعلي على الأقل، ويُفضَّل أن يكون ذلك بين الساعة الواحدة والثالثة بعد الظُهر، إذ يكون الدماغ منهكاً بشِدّة.

وتُوصِي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بعدم الحصول على أكثر من 400 مغم من الكافيين يوميًا، ومِنْ ثَمَّ فقد تكون القهوة ضارة لمن يحتسونها كثيراً خلال اليوم، أو يحصلون على الكافيين من

مصادره الأخرى، مثل مشروبات الطاقة، وهذه الأضرار قد تشمل:

عدم انتظام ضربات القلب.

اضطراب المعدة.

العصبية والقلق.

الصداع.

والقيلولة تحمل نفس فوائد القهوة من ناحية تحسين المزاج وتعزيز الأداء الجسدي، لكنّها خالية من هذه الأضرار.

كم ينبغي أن يستغرق وقت القيلولة؟

يُفضَّل أن يتراوح زمن القيلولة بين 10 - 30 دقيقة، أمَّا أن يطول زمن القيلولة عن ذلك، فقد يُؤدِّي إلى قصور النوم وأيضاً اختلال الساعة البيولوجية، وربّما صعوبة النوم ليلاً.

فوائد القيلولة

تشمل فوائد القيلولة لصحة الإنسان ما يلي:

1- تعزيز القدرات المعرفية

أظهرت دراسات عديدة فائدة القيلولة في تعزيز القدرات المعرفية للإنسان، مثل الانتباه والإبداع، واتخاذ القرارات، والذاكرة والإنتاجية.

2- تحسين المزاج

كذلك تُساعد القيلولة في تحسين المزاج؛ إذ تخفض مستويات الكورتيزول "هرمون التوتر" في الجسم، كما تُسهِم في زيادة مستويات السيروتونين "هرمون السعادة".

3- تنشيط الجسم بدءاً من خلاياه

القيلولة تُرِيح الجسم لا الدماغ فقط، ومِنْ ثَمَّ يستعيد الجسم نشاطه وتستعيد الخلايا كفاءتها وعملياتها الحيوية، وهذه خصيصة من خصائص القيلولة قد لا يُجارِيها كافيين القهوة.