



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KAHVE NEDEN UYKU KAÇIRIR?

Modern dünya varlığını bir anlamda kafeine borçlu. Kahvenin ayıltıcı etkisi olmasaydı, gelişmiş dünyanın 24 saat çalışan toplumu da var olamazdı. Kahve yoğun miktarda kafein içerir ki o da uyanıklığı artırıcı terapötik bir maddedir. Bilim insanları, kafeinin "uyanıklığı artırıcı" gücünü açıklayacak çeşitli kuramlar geliştirdi. Ortak kanı, kafeinin insan vücudunda doğal bir uyku ilacı işlevi gören bir kimyasal olan adenosinle etkileşime girmesi üzerine odaklanıyor.
