

你有没有过这样的体验：明明已经困到眼皮打架，无奈脑子就是异常清醒。仔细回忆可能导致自己睡不着的原因，晚上的一杯咖啡、奶茶嫌疑最大。所以，到底睡前多久喝咖啡、奶茶对睡眠最安全呢？咖啡因对人体的影响到底有多大，咖啡因上瘾又对健康意味着什么呢？在摄入咖啡因的时候又需要注意哪些重点？我们今天就来说说道道。

## 几点喝咖啡不影响睡眠？ 这些知识点请看好

### 长见识

#### 1杯250毫升的咖啡 最好在睡前8-9小时喝

先给出一个“简单粗暴”的结论：约100毫克-110毫克咖啡因，需要大约8.8个小时代谢掉；约200毫克-220毫克咖啡因，则需要13.2个小时。

也就是说，如果你准备晚上10时睡觉，想喝一杯约250毫升的标准咖啡（或含等量咖啡因的其他饮品），建议在下午1:12前饮用；如果你想喝一杯约500毫升的标准咖啡（或含等量咖啡因的其他饮品），那么建议在上午8:50前就喝。

这个结论来自一篇发表在Sleep Medicine Reviews期刊上的系统综述及Meta分析，通过对截至2021年6月的所有有关咖啡因摄入与睡眠的研究进行检索筛选，最终锁定24项研究进行分析后给出的结果。

### 1 睡前摄入咖啡因会缩短总睡眠时间，降低睡眠效率

除了总结出睡前几小时喝咖啡或其他含咖啡因的饮品最无伤睡眠，该研究还告诉我们：摄入咖啡因会将总睡眠时间缩短45分钟，让睡眠效率降低7%，会延长轻度睡眠的持续时间（+6.1分钟）、减少深度睡眠的持续时间（-11.4分钟）。

摄入高剂量咖啡因的时间越临近就寝时间，总睡眠时间就越短（具体到摄入时间与总睡眠时间呈现怎样的剂量-反应相关性，目前还没有确定结论）。

但如果摄入的咖啡因剂量不高，哪怕比较临近就寝时间，也不会对总睡眠时长产生太大干扰。例如，一杯每250毫升含约50毫克咖啡因的红茶，就属于对睡眠相对友好的选择。还是那句话：不能脱离剂量谈毒性。

有趣的是，如果你在睡前30分钟喝了一杯咖啡因

含量很高的饮品（如数百毫升的咖啡、奶茶），可能并不会干扰你困意的产生，即不会导致睡眠发作延迟。因为从我们摄入咖啡因，到它通过消化道吸收入血并达到峰值（也就是血浆咖啡因浓度峰值），通常需要30分钟-120分钟不等（存在个体差异）。因此，睡前马上喝，貌似不影响入睡速度，但就像前面说的，一定会影响你的总睡眠时长、深度睡眠的持续时间以及这一晚的睡眠效率——睡眠的质和量都会打折扣。

这个研究的局限性在于，上述结论可能更适用于咖啡因饮品摄入量不算大的小伙伴。毕竟，那些每天好几杯咖啡、奶茶“吨吨吨”的人，对咖啡因已经产生了一定程度的耐受，也就相对不太容易因为临近就寝时间几小时喝咖啡、奶茶就导致入睡难。

### 2 日常饮食中还有很多咖啡因的“隐形供应商”

尽管你可能因为已经耐受咖啡因而不那么影响你的困意，还是想劝告你一句：咖啡、奶茶适量就好，千万别上瘾。

毕竟，给我们提供咖啡因的食品不只咖啡和奶茶，还有能量饮料、巧克力、可乐等诸多“隐形供应商”。健康成年人每天咖啡因摄入量最好控制在400毫克以内；孕期、哺乳期女性，每天最好控制在200毫克以内。

过量摄入含咖啡因的食品、饮品，不仅费钱，还有可能对身体产生一些不利影响，例如：越喝越烦躁焦虑，不喝也烦躁焦虑；因为其中添加的奶、奶精、奶油、添加糖等成分摄入累积而对体重产生影响等。

身为“续命神器”，咖啡因的提神功能是让很多人迷恋咖啡、能量饮料和茶的主要原因，其次才是这些饮品自带的“真香”。其实，能让人兴奋、嗨起来，是因为咖啡因的分子结构与腺苷很像，因此可以通过竞争性结合腺苷受体而阻断、抑制腺苷与受体的结合。说句大白话就是：咖啡因抢了腺苷的戏码！

腺苷是干吗用的呢？当腺苷与受体结合，我们的睡意就会被增强。这下子就明白了吧，当咖啡因抢了腺苷的戏码，腺苷不能跟它的受体结合，就不能增强我们的睡意。这就是为什么中等剂量的咖啡因（40毫克-300毫克）就能让我们有神清气爽、疲劳消除的原因。

### 3 在短暂帮你“提神”后，咖啡因会对人体产生什么影响

不过，咖啡因“抢戏”的这种作用，其实是一把双刃剑。

首先，咖啡因并不能弥补长期睡眠不足的学习工作表现力下降，只能在下一刻让你精神矍铄一会儿。

其次，如果咖啡因摄入时间太晚，比如你下班后非得来一杯为你晚上的追剧“续命”，那就会影响睡眠质量，甚至引发焦虑。

再者，当摄入咖啡因形成习惯（不管通过咖啡、巧克力还是能量饮料），你会上瘾。一旦停用，有可

能出现戒断症状，包括头痛、疲劳、警觉性及敏感性降低、情绪低落等。这些戒断症状通常在“断顿”停止摄入后1天-2天最严重，持续时间可达2天-9天……因此，要想减少咖啡因对你的这种成瘾影响，你最好是慢慢减量，而不是突然“断货”，从而有助于缓解这些症状。

正因为会成瘾，所以前面说的醒神功能，多见于平常没有喝咖啡（或摄入含咖啡因食品、饮品）习惯的人以及曾习惯性饮用咖啡、但暂戒咖啡之后的人。

### 4 咖啡因含量“大户”能量饮料，喝之前一定要确认三件事

所以，需要再次强调一下能量饮料——很多人不知道能量饮料里咖啡因的含量并不低。通常每1000毫升含320毫克左右的咖啡因，在大量饮用的情况下（比如半天时间干掉1000毫升），可以导致短时间的心血管不良反应，包括血压升高、心率校正的QT间期延长、心悸等。另外，饮用能量饮料常与喝酒或剧烈运动同时发生，也会导致这些心血管不良效应。因此，为了

避免发生意外事故，请一定注意三点：1、饮用能量饮料前确认咖啡因含量不高于200毫克；2、避免大量饮用能量饮料（每次摄入量>200毫克咖啡因）；3、避免饮用能量饮料的同时饮酒。

最好不要过多依赖咖啡提神，小心它对身体潜移默化的影响。此外，避免大量喝能量饮料，更不要与酒精混合喝，因为混合喝会引发心血管、心理和神经系统的不良反应，严重时会导致死亡。儿童青少年常常是这类饮料的拥趸，也是受害者，家长要加强监督。

