

Coffee Nap

Coffee Nap 是在喝完咖啡後，進行短時間的小睡，大約 15 到 20 分鐘左右。為什麼它有效，我們需要先了解人體在疲倦和清醒之間的變化機制。在大腦中，有一種稱為「腺苷」的分子，它會隨著一天的活動逐漸累積，並且插入大腦中的受體，讓我們感到疲憊。這是大腦在告訴我們「該休息了」，腺苷會讓神經元活動變慢，進而產生困倦感。

咖啡因之所以能幫助保持清醒，是因為化學結構和腺苷相似，能與腺苷受體結合，阻止腺苷進入這些受體，讓大腦忽略疲倦信號。可以想像成在剎車踏板下面塞了一塊木塊，這樣即使腺苷持續存在，大腦卻無法感受到它的作用，而我們就能保持清醒和警覺。

當我們進行小睡時，睡眠能夠幫助大腦清除部分腺苷，使得醒來後腺苷濃度下降。而當這個時候咖啡因開始生效時，幾乎不需與腺苷競爭受體位置，因此效果會更加顯著，讓我們感覺有精神。這就是為什麼 Coffee Nap 能比單純喝咖啡或只是小睡來得有效的原因。

以下是正確實施 Coffee Nap 的一些建議

- 1.立刻入睡：喝完咖啡後，儘快找個安靜的地方小睡。時間控制在 15 到 20 分鐘之內，這段時間足以進入淺層睡眠，幫助大腦清除部分腺苷，但不至於進入深層睡眠而產生「睡眠惰性 (Sleep Inertia)」，也就是醒來後那種頭昏腦脹的感覺。
- 2.設定鬧鐘：為了避免小睡過久，最好設定鬧鐘在 20 分鐘後響起。這樣可以確保我們在咖啡因開始發揮作用時醒來，並且避免陷入深層睡眠，導致醒來後更加疲倦。
- 3.不必追求完全入睡：即使我們無法完全入睡，咖啡因在小睡期間仍然能起到一定的效果。即使只是進入放鬆的半睡狀態，也可以在 20 分鐘後感受到咖啡因的提神效果。

品項	容量	型態	總咖啡因 / 杯
美式咖啡	中杯	冰	203.2 mg
		熱	198.9 mg
	大杯	冰	272.0 mg
		熱	237.7 mg
	特大杯	冰	345.9 mg
		熱	327.0 mg
拿鐵咖啡	中杯	冰	182.7 mg
		熱	159.0 mg
	大杯	冰	205.1 mg
		熱	191.5 mg
	特大杯	冰	229.7 mg
		熱	235.1 mg

圖 2.咖啡飲品之咖啡因含量

<https://meet.eslite.com/tw/tc/article/202303270004>--

習慣了每天至少一杯咖啡？留意身體發出的警訊，避免攝取過量咖啡因

<https://health.tvbs.com.tw/regimen/341355>--為何喝完咖啡後會有疲累感？專家揭原因！咖啡這樣喝提神效果最大化

<https://vocus.cc/article/67439ec0fd89780001af5b47>--Coffee Nap: 讓我們精神充沛的咖啡因使用策略

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖