4. После двух часов дня — никакого кофеина, чтобы не сокращать продолжительность сна

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для времени и сил | бесплатно | мимоходом | немного силы воли | Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> Если выпить большую чашку кофе (400 mg) за 6 часов до сна, приборы покажут, что в эту ночь вы спали более чем на 1 час меньше. Но в дневнике сна, который вы ведёте сами, разницы совсем не видно. Чашку обычного кофе (107 mg) нужно допить более чем за 8.8 часа до сна, чтобы она не влияла на сон. Если вы ложитесь в одиннадцать вечера, граница — два часа дня.

Затраты

Денег не требует. Тем, кто привык пить кофе после обеда, понадобится немного силы воли, чтобы удержаться и не пить.

Выгода

Если выпить 400 mg кофеина за 6 часов до сна, общая продолжительность сна по данным приборов будет на 1.1–1.2 часа меньше, чем после плацебо. Плацебо — это контрольный напиток без кофеина. Но в дневниках сна, которые участники вели сами, разницы не было: сами они её не замечали. Если объединить результаты нескольких исследований (метаанализ), кофеин в среднем сокращает общую продолжительность сна на 45 минут. Доля времени в постели, когда вы действительно спите (эффективность сна), снижается на 7%. Чашку кофе (107 mg) нужно допить более чем за 8.8 часа до сна, чтобы она не влияла на сон.

Примечания

Исследование Drake проводилось только в одной лаборатории, а доза 400 mg была довольно большой — примерно две-три чашки кофе. Тем, у кого кофеин расщепляется медленно, нужно прекращать его употребление ещё раньше. Сокращение потребления кофеина возвращает время сна и дополняет пункт 3 (спать по 7–8 часов каждую ночь).

Источники

Источники исходной версии

1. Drake, Roehrs, Shambroom & Roth (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. Journal of Clinical Sleep Medicine. doi.org/10.5664/jcsm.3170
2. Gardiner et al. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews. doi.org/10.1016/j.smrv.2023.101764