Кофеин блокирует аденозиновые рецепторы, это понятно, ведь мы не хотим спать. Но почему тогда происходит резкий выплеск энергии? Благодаря кофеину, происходит резкий выброс адреналина. Давайте немного затронем его синтез в организме и влияние на организм.

Синтез адреналина

Адреналин вырабатывается организмом из тирозина - аминокислоты, поступающей с пищей. Адреналин также образуется при возбуждении вегетативной нервной системы. Как адреналин влияет на организм. Благодаря секреции большого количества адреналина активируется сильными стрессовыми стимулами и заставляет организм быстро прилагать чрезвычайные усилия. Адреналин, высвобождаемы в кровь, работает быстро и быстро деактивируется и разлагается моноаминоксидазой и катехол-О-метилтрансферазой.

Повышение концентрации адреналина в крови вызывает:

* Резкое повышение артериального давления, заставляюзее мозг, сердце и мышцы получать более высокие дозы кислорода;
* Тахикардию;
* Расширение гладкой мускулатуры бронхов, зрачков;
* Снижение секреции слизи и пищеварительных соков в пищеварительной системе и угнетение перистальтики кишечника;
* Гипергликимию.

Таким образом, кофеин влияет на организм вызывая выделение адреналина.

Тревожность

Забегая вперед, могу сказать, что все негативные последствия потребления кофеина, вызваны передозировкой этого вещества. Если употребить огромное количество кофеина единоразово, то можно получить повышенную нервную возбудимость и ярко выраженную тревожность. Также, может появится нервозность и **сильное чувство тревоги**, что является последствием стимулирующего воздействия данного психостимулятора. От систематического потребления можно ожидать повышение уровня стресса.

Все дело в том, что кофеин стимулирует выделение адреналина в надпочечниках. Тут остановимся и поговорим поподробнее: адреналин вырабатывается организмом из тирозина - аминокислоты, поступающей с пищей. Адреналин также образуется при возбуждении вегетативной нервной системы. Как адреналин влияет на организм.

Вышеперечисленные свойства кофеина чаще всего используются нами для того, что бодрствовать ночами и легче просыпаться по утрам.