

中心：_____

姓名：_____

1100726 大專院校學生 中翻英短文翻譯 題目

對於許多人而言，起床馬上來杯咖啡是開啟一天最棒的方式。但一份來自 Asap Science 的報告說：那可不然，報告說喝咖啡最糟糕的時間點，就是我們一起床的時候。當我們醒來時，我們的身體會開始製造皮質醇，皮質醇會幫助我們思路清晰，迅速理解並行動。在我們醒來後，皮質醇的層次會升高，並在一小時攀升到最高。因此，當我們在這段時間喝咖啡的話，會有兩個問題：(1)我們的身體會製造較少的皮質醇。(2)皮質醇使得咖啡較不那麼發揮效用。且那也是為什麼我們有些人喝越來越多咖啡的原因。

不然、反之 otherwise

皮質醇(壓力荷爾蒙) cortisol