

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > [Нейропсихолог розповіла, як кава впливає наш мозок](#)

Нейропсихолог розповіла, як кава впливає наш мозок

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор

29.04.26 16:14



Російський нейропсихолог Марія Тодорова розповіла про каву щось важливе. Вона розповіла про його вплив на нас.

За її словами, цей напій є харчовим стимулятором, який має індивідуальний ефект на організм, а найсильніше кофеїн впливає на мозок.

Експерт каже, що кофеїн блокує аденозинові рецептори, внаслідок чого знижується відчуття втоми та підвищується відчуття бадьорості.

Вказується таке: «Кава тимчасово маскує втому. Тому після короткого підйому може наступати спад, особливо якщо людина не виспалася, перевантажена чи п'є каву регулярно у великих кількостях».

Додається, що кофеїн здатний впливати на серцевий ритм та посилювати загальне збудження організму. Кава також дає виражений стимулюючий ефект. При цьому напій без кофеїну зберігає частину позитивного впливу за рахунок смаку, звички та речовин, що містяться в зернах.

Наголошується, що у деяких людей кава може позитивно впливати на настрій та знижувати рівень стресу, надаючи почуття комфорту та включеності.

Медик акцентує увагу на тому, що не слід вживати каву як засіб лікування тривожності, депресії або емоційного вигоряння, оскільки його ефект обмежений і не є альтернативою професійної допомоги.

Раніше нейробіолог розповів, як «розбудити» мозок із ранку.



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [світ](#), [здоров'я](#)

Коментарі

Статті

27.04.26 10:45

Звідки Юлія Тимошенко рекрутуватиме свій прохідний список

Автор: [Назар Даниленко](#)

Дайджест

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок

Автор: «Фраза»

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави

Всі новини

Головне

Популярне

29.04.26 15:48

Допомога Україні припадає пилом у Пентагоні, — сенатор

29.04.26 15:08

У Німеччині розповіли про вигоду співпраці з Україною

29.04.26 14:45

Трамп може оголосити про «перемогу» над Іраном, — ЗМІ

29.04.26 14:04

Трамп жорстко наїхав на Мерця через Іран.

29.04.26 13:58

Стало відомо, скільки вже обійшлася США війна з Іраном

29.04.26 13:52

Рейтинг Трампа скотився до найнижчого показника за час його нинішньої каденції

29.04.26 13:37

В одному з банків Індії стався страшний інцидент

29.04.26 13:24

Путін спромігся відреагувати на точний удар ЗСУ по Туапсе

29.04.26 12:47

У Львові просто у парку знайшли сумку з тілом немовляти

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

☰ «Ухилянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

☰ Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

☰ Захід посилає сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

☰ Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

□

Теги [Про сайт, реклама](#) [Політика конфіденційності](#) frazaua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

