

Политика

[Путін готовий до "реальних зустрічей" та пошуку формату для завершення війни, – Зеленський](#)

Политика

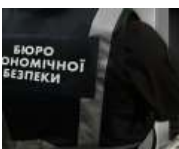
["1000 на 1000": Україна передала РФ списки на обмін полоненими](#)

- [Україна](#)
 - [Київ](#)
 - [Дніпропетровськ](#)
 - [Харків](#)
 - [Одеса](#)
 - [Черкаси](#)
 - [Чернігів](#)
 - [Бровари](#)
- [Політика](#)
- [Економіка](#)
- [Присшествия](#)
- [Мир](#)
- [Спорт](#)
- [Стиль Життя](#)
 - [Здоров'я](#)
 - [Культура і Шоу-бізнес](#)
 - [Пресс-релізи](#)
- [Наука і техніка](#)
- [Общество](#)
- [Курьези](#)
- [Другие разделы](#)
 - [Економіка](#)
 - [Присшествия](#)
 - [Мир](#)
 - [Спорт](#)
 - [Наука і техніка](#)



Важные новости

- [Общество 2026.04.30](#)



[Перезапуск чи зачистка: як реформа БЕБ перетворюється на боротьбу за контроль](#)

- [Общество 2026.04.29](#)



[Мародерство під прикриттям селищної ради: у Коцюбинському чиновники "подарували" рейдерам шматок приватної власності](#)

-

Важные новости

- Общество 2026.04.27



[Велика кримінальна війна за «001к» – Тіньові королі, «кидки» та розкол імперії](#)

-

- Общество 2026.04.14



[Гражданин Австрии Ашер Давидов \(Asher Davidov\) строил бизнес, а вышла финансовая пирамида?](#)

-

- [Главная /](#)
- [Здоровье](#)

17:28 / 25.04.2026 **Здоровье**

Нове дослідження виявило позитивний вплив кави на кишечник навіть без кофеїну



Ілюстративне фото з відкритих джерел

У новому дослідженні фахівці виявили, що регулярне вживання кави – з кофеїном та без нього – може впливати на мікробіом кишківника, впливаючи на настрій та рівень стресу.

Згідно з дослідженням, результати якого опубліковані у журналі [Nature Communications](#), фахівці дослідили 62 осіб, з яких 31 вживали каву, а решта 31 – ні. Дослідження проводилось з допомогою психологічних тестів, щоденників вживання кави та їжі, а також зразків калу та сечі, аби зрозуміти зміни у мікробіомі, настрої та рівні стресу.

Таким чином з'ясувалось, що ті, хто пив каву повідомляли про нижчі показники стресу, депресії та імпульсивності. Це свідчить про те, що вживання кави значно покращує настрій, вважають дослідники, пише [USA Today](#).

“Кава – це не просто кофеїн, це складний харчовий фактор, який взаємодіє з мікробами нашого кишківника, метаболізмом і навіть емоційним станом. Наші результати показують, що кава, як з кофеїном, так і без нього, може впливати на здоров'я різноманітними, але взаємодоповнюючими способами”, – сказав автор дослідження Джон Краян.

Дослідники також виявили, що певні бактерії, зокрема ті, які борються зі шкідливими кишковими бактеріями та шлунковими інфекціями, були виявлені у більшій кількості у любителів кави, порівняно з тими, хто її не п'є.

Вживання кави з кофеїном також було пов'язано зі зниженням рівня тривожності, покращенням пильності та уваги, а також зі зниженням ризику запалення.

“Наші результати показують реакцію мікробіому та неврологічні реакції на каву, а також їхні потенційні довготривалі переваги для здоровішого мікробіому. Оскільки суспільство продовжує задумуватись про зміну раціону харчування для досягнення правильного балансу травлення, кава може бути використані як додатковий засіб у межах здорового та збалансованого харчування”, – додав Краян.

Хоча це дослідження невелике за обсягом і існують суперечливі докази щодо користі кави для здоров'я, це дослідження доповнює зростаючу кількість досліджень, зосереджених на кишковому мікробіомі, оскільки здоров'я кишківника продовжує бути модним словом у сфері оздоровлення.

Підготував: [Сергій Дага](#)

ТЭГИ:

- [Новини здоров'я](#)
- [кава](#)
- [дослідження](#)
- [кишківник](#)

Общее количество просмотров: 1549

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



[Происшествия](#) «Єрмак дав перший коментар після оголошення підозри» 07:38



[Спорт](#) «Фінал ЧС-2026: FIFA втричі підвищила ціни на квитки» 08:03



[Происшествия](#) «Александровское направление: Силы обороны уничтожают оккупантов еще на подходах к позициям» 09:17



[Л](#) «Польша та Данія розпочали с навчання Baltic Shield-2026» 22

[prev](#)
[next](#)

..

[наверх](#)

- [Политика](#)
- [Економика](#)
- [Происшествия](#)
- [Мир](#)
- [Спорт](#)
- [Наука и техника](#)
- [Шоубиз](#)
- [Общество](#)
- [Здоровье](#)
- [Курьезы](#)

- [Профайлы](#)
- [О редакции](#)
- [Реклама на сайте](#)
- [Использование материалов](#)