



Home » Здоров'я » Кава щоранку впливає на нирки: лікарі пояснили, що відбувається з організмом

Кава щоранку впливає на нирки: лікарі пояснили, що відбувається з організмом

ТКАЧЕНКО ВАЛЕНТИНА — 12 Травня 2026, 15:46 ⌚ 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Регулярне вживання кави може не лише додавати бадьорості, а й впливати на роботу нирок. Дослідники заявляють, що у помірних кількостях цей напій здатен навіть знижувати ризик деяких хронічних захворювань.

Про це повідомляє [Verywell Health](#). Фахівці пояснюють, що кава має природний сечогінний ефект.

Через це організм швидше виводить рідину та солі. Водночас нирки активніше фільтрують кров, а сечовий міхур наповнюється частіше. Саме тому після кави люди нерідко швидше відчувають потребу відвідати туалет.

Дослідники також звернули увагу на антиоксиданти у складі кави. Вважається, що вони допомагають боротися з окислювальним стресом, який шкодить клітинам організму. Саме це може пояснювати зв'язок між помірним споживанням кави та нижчим ризиком хронічних хвороб нирок.

Фахівці зазначають, що для більшості дорослих безпечною нормою вважають до 400 міліграмів кофеїну на добу. Це приблизно відповідає трьом чашкам еспресо. Для вагітних жінок та матерів, які годують грудьми, межа нижча — близько 300 міліграмів.

Втім, частина науковців вважає, що навіть ці рекомендації можуть бути завищеними. Деякі експерти радять обмежуватися приблизно 200 міліграмами кофеїну на день. Вони пояснюють це тим, що організм різних людей по-різному переробляє кофеїн.

Раніше дослідники також заявляли, що кава може впливати на мікрофлору кишківника. Причому такі зміни пов'язують як зі звичайною кавою, так і з напоями без кофеїну.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

кава

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua