

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Британці спростували популярним міф про каву та чай

Британці спростували популярним міф про каву та чай

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор

09.04.26 15:35

👁 102



Експерти з Бристольського університету у Великій Британії спростували популярним міф про каву та чай. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано, що систематичне вживання цих напоїв зовсім не призводить до хронічного безсоння і не скорочує тривалість сну.

У ході досвіду вчені застосували метод менделєвської рандомізації, який є аналізом генетичних даних, що дозволяє відокремити вплив звичок від біологічних ефектів.

Фахівці проаналізували дані сотень тисяч людей із біобанків, включаючи UK Biobank, та виявили гени, пов'язані зі споживанням кофеїну та швидкістю його метаболізму.

Виявилось, що люди з генетичною схильністю пити більше кави рідше зазнають денної сонливості і рідше сплять вдень. Але в той же час у них не збільшується ризик безсоння і не зменшується тривалість нічного сну.

Такий же ефект спостерігався у людей зі швидким метаболізмом кофеїну: вони легше прокидаються і менше потребують денного відпочинку.

Британці пояснюють це тим, що кофеїн швидше виводиться з організму та не заважає природним процесам засинання ввечері.

Було виявлено і зворотний зв'язок: люди з «совиним» хронотипом генетично схильні споживати менше кофеїну.

Резюмується, що безсоння, яке часто пов'язують із кавою, швидше викликають супутні фактори способу життя, а не сам кофеїн.

Раніше корейці розповіли про унікальну [користь какао-порошку](#).

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)Теги: [чай](#), [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#), [кава](#)

загрузка...

[Коментарі](#)[Статті](#)

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних

[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](#)

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, — ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ[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 посиляє сигнал українцям: або
легалізуються, 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](#)

□

