



Home » Здоров'я » Кава натщесерце може шкодити організму: лікарі пояснили приховану небезпеку

## Кава натщесерце може шкодити організму: лікарі пояснили приховану небезпеку

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 22 Травня 2026, 12:25 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



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

Для мільйонів людей ранок починається саме з кави. Багато хто п'є її одразу після пробудження, ще до сніданку, вважаючи це швидким способом прокинутися та отримати заряд енергії. Але лікарі попереджають: звичка регулярно пити каву натщесерце може негативно впливати на організм.

Одна з головних проблем — **підразнення шлунка**. Кава стимулює вироблення шлункової кислоти, а коли шлунок порожній, це може викликати печію, дискомфорт, важкість або навіть біль. Особливо чутливими до цього є люди з гастритом чи підвищеною кислотністю.

Ще одна причина бути обережними — **вплив на гормони стресу**. Вранці організм і так природно виробляє кортизол — гормон, який допомагає прокинутися. Кава натщесерце може ще більше підвищувати його рівень, через що з'являються тривожність, дратівливість і внутрішнє напруження.

Лікарі також звертають увагу на різкі стрибки енергії. Спочатку людина відчуває бадьорість, але через деякий час може різко з'явитися втома та бажання випити ще одну чашку.

Не менш важливо і те, що кава без їжі може впливати на рівень цукру в крові. У деяких людей це провокує слабкість, тремтіння або підвищений апетит ближче до обіду.

Ще одна поширена проблема — **зневоднення**. Кава має легкий сечогінний ефект, тому якщо зранку не пити достатньо води, організм може втрачати рідину ще швидше.

Втім, лікарі не закликають повністю відмовлятися від кави. Фахівці радять просто не пити її на абсолютно порожній шлунок. Навіть легкий сніданок або перекус допомагає зменшити навантаження на організм.

Також експерти рекомендують не починати ранок одразу з великої кількості кофеїну. Краще спочатку випити склянку води, а каву — трохи пізніше.

У підсумку, сама кава не є небезпечною для більшості людей. Але звичка регулярно пити її натщесерце може поступово впливати на шлунок, нервову систему та самопочуття загалом.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

12:25 Кава натщесерце може шкодити організму: лікарі пояснили приховану небезпеку

12:11 Успіх приходить після 40: астрологи назвали знаки Зодіаку, які "розквітають" із віком

12:00 Альянс без розколу: як Рютте хоче втримати США в НАТО

11:50 Після 35 ці продукти старять організм швидше: лікарі радять їсти їх рідше

11:40 Кремль готується: Буданов назвав ключові сигнали

11:24 Ще кілька боїв: Усик готується до завершення кар'єри

11:11 Туристи роблять це постійно: помилки в літаку, які можуть зіпсувати подорож і здоров'я

11:00 Спека на підході: Європу накриє аномальна погода

10:48 Дипломатичний хід: Франція звернулась до Китаю через Росію

10:37 Цибуля виростає дрібною? Помилки дачників, які псують урожай ще на грядці

LOAD MORE

лікар натщесерце



Кредит під заставу техніки. Оцінка за 0 грн! Ломбард "Скарбниця"



Рекомендую! Миттєво знімає біль та запалення в суглобах



Рекомендую! Швидко збиває тиск та очищає судини від холестерину

#### 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 МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

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

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

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)