

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Чому кава перестає бадьорити: вчені пояснили головну помилку

Чому кава перестає бадьорити: вчені пояснили головну помилку

ДМИТРУК АНДРІЙ — 23 Травня 2026, 12:14 — 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



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

Кофеїн залишається найпопулярнішим стимулятором у світі, однак неправильне вживання кави може призвести до зворотного ефекту. Лікарі попереджають, що надлишок кофеїну або неправильний час для кави здатні викликати втому, тривожність та проблеми зі сном.

Про це повідомляє [The Washington Post](#).

Фахівці пояснюють, що кофеїн починає діяти приблизно через 15 хвилин після вживання. Найсильніший ефект зазвичай настає через 30–60 хвилин і може тривати до шести годин.

Експерти радять пити каву перед важливими справами або завданнями, які потребують концентрації. Водночас відкладати ранкову чашку кави на кілька годин після пробудження немає сенсу.

Популярна у соцмережах теорія про “правильний час для кави” не має достатнього наукового підтвердження. Вчені наголошують, що реакція організму на кофеїн залежить від індивідуальних особливостей людини.

Кофеїн може особливо сильно впливати на людей із підвищеною тривожністю. Через стимуляцію нервової системи у деяких людей кава провокує нервозність, прискорене серцебиття та дискомфорт.

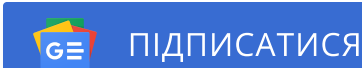
Лікарі також радять не вживати кофеїн щонайменше за шість годин до сну. Інакше зростає ризик безсоння та проблем із засинанням.

Окремо науковці звертають увагу на розвиток толерантності до кофеїну. Люди, які регулярно п'ють багато кави, з часом можуть перестати відчувати звичний ефект бадьорості.

У середньому чашка кави об'ємом 240 мл містить близько 100 мг кофеїну. Безпечною добовою нормою для більшості здорових дорослих людей вважають до 400 мг кофеїну на день.

Водночас кофеїн міститься не лише у каві. Його також багато в чаї, шоколаді, енергетиках та деяких ліках, тому лікарі радять враховувати всі джерела стимулятора протягом дня.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



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



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

12:14 Чому кава перестає бадьорити: вчені пояснили головну помилку

12:06 Білі пляжі, дешеві морепродукти і майже без людей: де відпочити в Португалії

11:54 Новий “король океанів”: вчені знайшли хижака, страшнішого за акулу

11:45 Чипси, газовані напої і не тільки: що найбільше шкодить ниркам

11:37 Гості проситимуть добавку: як приготувати домашній “Снікерс” без випікання

11:30 Ці додатки тихо з'їдають гігабайти пам'яті: що треба терміново видалити

11:21 Чи знизять мобілізаційний вік в Україні: в Офісі президента дали відповідь

11:12 Тариф на світло з 1 червня: скільки українці платитимуть за кВт*год

11:04 Що посадити біля помідорів: ці рослини виженуть білокрилку, попелицю і колорадського жука

10:55 У лондонському метро змоделивали атаку НАТО на Росію: що відомо про навчання

LOAD MORE

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