



Главная / Здоровье

16:23 / 11.06.2026

ЗДОРОВ'ЬЕ

ВЧЕНІ НАЗВАЛИ БЕЗПЕЧНИЙ ЧАС ДЛЯ ОСТАННЬОЇ ЧАШКИ КАВИ



Ілюстративне фото з відкритих джерел

Вживання кави у другій половині дня може впливати на якість та тривалість сну. Про це свідчать результати кількох досліджень, які проаналізували вплив кофеїну на організм людини, пише видання **WP**.

Зокрема, рандомізоване дослідження, опубліковане у 2023 році в журналі *New England Journal of Medicine*, показало, що люди, які щодня випивали одну або більше чашок кави, у середньому спали на 36 хвилин менше, ніж ті, хто не вживав каву.

Водночас дослідники зафіксували й інший ефект. Учасники, які пили каву, були фізично активнішими за інших. У середньому вони робили на тисячу кроків більше щодня, що еквівалентно приблизно 800 метрам ходьби.

На думку авторів дослідження, саме підвищення фізичної активності може частково пояснювати переваги для здоров'я, які раніше пов'язували зі споживанням кави. Попередні наукові роботи неодноразово вказували на те, що кава може позитивно впливати на тривалість життя та загальний стан здоров'я.

Разом із тим учені наголошують, що для багатьох людей кава залишається компромісом між бадьорістю вдень та якісним сном уночі.

Метааналіз 24 досліджень, також опублікований у 2023 році, допоміг визначити оптимальний час для останньої чашки кави. Науковці проаналізували вплив стандартної порції напою, яка містить близько 100 міліграмів кофеїну, та дійшли висновку, що для кращого сну каву варто випивати щонайменше за дев'ять годин до відходу до сну.

Якщо людина лягає спати о 22:00, останню чашку кави рекомендують випити не пізніше 13:00.

Дослідження також показало, що вживання кави пізніше може скоротити загальну тривалість сну приблизно на 45 хвилин і збільшити час засинання в середньому на дев'ять хвилин. Для порівняння, нормальним вважається засинання менш ніж за 30 хвилин.

Водночас універсального правила для всіх не існує. За даними попередніх досліджень, період напіввиведення кофеїну з організму може становити від двох до десяти годин залежно від індивідуальних особливостей людини.

Частково це пов'язано з генетикою. Науковці виявили кілька генів, які впливають на швидкість засвоєння та виведення кофеїну. Зокрема, ген *CYP1A2* визначає, наскільки швидко печінка переробляє кофеїн, а ген *ADORA2A* впливає на чутливість мозку до стимулювального ефекту кави.

Саме варіації гена *ADORA2A* можуть пояснювати, чому після чашки кави одні люди відчувають тривожність або мають труднощі зі сном, а інші практично не помічають таких наслідків.

Через це деякі люди можуть без проблем випити еспресо навіть увечері та нормально заснути, тоді як інші відчуватимуть вплив кофеїну ще протягом кількох годин.

Вчені також звернули увагу на поширену думку про те, що регулярне вживання кави допомагає організму виробити толерантність до кофеїну. Однак вони зазначають, що на сьогодні переконливих доказів такого ефекту у людей небагато.

Щодо безпечної кількості кофеїну, Управління за контролю за продуктами і ліками США (FDA) рекомендує дорослим споживати не більше 400 міліграмів на добу.

Ще одне рандомізоване дослідження показало, що доза у 100 міліграмів кофеїну, випита за чотири години до сну, майже не впливала на його якість. Водночас 400 міліграмів кофеїну, спожиті навіть за 12 годин до відпочинку, вже мали негативний ефект.

Науковці зазначають, що людям, які не хочуть відмовлятися від післяобідньої кави, варто обирати менш міцні напої, щоб зменшити ймовірність порушень сну.

Дослідники також звернули увагу на результати окремої роботи, яка показала, що люди, які пили каву лише в першій половині дня, мали нижчий ризик смертності порівняно з тими, хто вживав її протягом усього дня.

Одним із можливих пояснень цього ефекту називають вплив кави на циркадні ритми – внутрішній біологічний годинник організму, який бере участь у регуляції запальних процесів та роботі імунної системи.

Підготував: **Сергій Дага**

ТЭГИ: [Новини здоров'я](#) [кава](#) [сон](#) [дослідження](#)

Общее количество просмотров: 56



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



ПОЛИТИКА «Ми до переговорів готові – до переговорів чесних, без шахраювання, – Лавров» 07:38



ПРОИСШЕСТВИЯ «Король форми 2. Незаконна схема «чорного експорту» аграрної продукції на мільярди доларів у одеських портах» 08:30



ПРОИСШЕСТВИЯ «На Львівщині протестують проти будівництва АЗС біля житлових будинків» 17:44



наверх