



Home » Здоров'я » Дієтологи оцінили популярний тренд з мідними кухлями: чи варто пити таку воду

## Дієтологи оцінили популярний тренд з мідними кухлями: чи варто пити таку воду

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 21 Червня 2026, 12:04 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



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

Вода, настояна в мідному посуді, стала новим трендом у соцмережах. Фахівці пояснили, які переваги справді підтверджені наукою, а які залишаються лише красивими обіцянками.

Про це пише [Verywell Health](#).

Останнім часом дедалі більше людей почали пити воду, яка кілька годин або цілу ніч зберігалася в мідному кухлі чи глечичку.

Прихильники такого способу стверджують, що він допомагає покращити травлення, зміцнити імунітет, зменшити запальні процеси та навіть сповільнити старіння організму.

Втім, дієтологи наголошують, що більшість цих тверджень не мають достатнього наукового підтвердження.

Водночас одна корисна властивість міді добре відома фахівцям. Дослідження показали, що під час зберігання води в мідних ємностях зменшується кількість небезпечних бактерій.

Йдеться, зокрема, про кишкову паличку, сальмонелу та холерний вібріон. Саме тому мідний посуд історично використовували в регіонах, де був обмежений доступ до безпечної питної води.

Однак для людей, які користуються очищеною або централізовано обробленою водою, цей ефект практично не має практичного значення.

Експерти також нагадують, що мідь є важливим мікроелементом. Вона бере участь у виробленні енергії, підтримці імунної системи та обмінних процесах організму.

Проте більшість людей отримують необхідну кількість міді зі звичайних продуктів харчування. Джерелами цього елемента є морепродукти, горіхи, насіння, цільнозернові продукти та субпродукти.

Ще однією можливою перевагою мідних кухлів фахівці називають відмову від пластикового посуду, який може бути джерелом мікропластику.

Разом із тим дієтологи попереджають про потенційні ризики. При тривалому використанні мідь здатна переходити у воду.

Надлишок цього металу в організмі може спричинити нудоту, біль у животі, блювання та діарею.

Особливо небезпечним вважається зберігання в мідному посуді кислих напоїв. Лимонний сік, лайм та інші кислі компоненти значно прискорюють вилуговування металу.

Через це концентрація міді в напої може перевищити безпечний рівень.

Окремо експерти радять уникати таких експериментів людям із порушеннями обміну міді, зокрема при хворобі Вільсона. За цього захворювання організм не здатний ефективно виводити надлишок мікроелемента.

Фахівці підсумовують: вода з мідного кухля не є чарівним засобом для оздоровлення, а більшість популярних тверджень про її користь поки не мають переконливої наукової бази.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

вода здоров'я мідний кухоль

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

### ІНФОРМАЦІЯ

Про проєкт

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](mailto:editor@expert.in.ua)

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

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

LOAD MORE

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

14:49 BYD показав електрокар на 1605 сил: чим здивує нове купе Denza Z

14:39 Вчені з'ясували, що собаки бувають лівшами: як перевірити свого улюбленця

14:31 Мелоні зірвала угоду зі США: чому між Італією та Трампом спалахнув конфлікт

14:19 Оля Полякова показала сумки на мільйони гривень: що попросила донька Марія

14:12 Телевізори почали збирати дані про власників: яке налаштування потрібно вимкнути

14:07 Археологи натрапили на житло віком 6 тисяч років: що знайшли на трипільському поселенні

13:55 Дружину прем'єра Іспанії віддадуть під суд: у чому звинувачують Бегоньою Гомес

13:45 Пенсії поріжуть за новими правилами: хто не отримає повну виплату з липня

13:41 Чарльз III розкриє свої доходи: які суми вперше покаже Букінгемський палац

13:28 Покупців уживаних машин попередили про пастку: чому пробіг не головне