

Кава більше не ворог: вчені пояснили, скільки чашок можна пити щодня



ОЛЬГА СТЕПАНОВА

17 Серпня 2026, 13:14

2 Mins Read

ЗДОРОВ'Я



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

Регулярне вживання кави у помірній кількості може бути безпечним для нирок і навіть знижувати ризик деяких захворювань. Фахівці назвали оптимальну кількість напою, яка не шкодить організму більшості людей.

Про це пише [Курсор](#).

За словами дієтологів, для більшості людей безпечною нормою є приблизно дві-три стандартні чашки кави на день об'ємом близько 240 мл кожна.

Дослідження показують, що помірне споживання цього напою не лише не шкодить людям із хронічною хворобою нирок, а може бути пов'язане з кращими показниками здоров'я.

Один із метааналізів показав, що люди, які випивають дві або більше чашок кави щодня, мають приблизно на 14% нижчий ризик розвитку захворювань нирок.

Такий ефект пов'язують із речовинами, які містяться у каві. Напій має понад тисячу природних сполук, серед яких поліфеноли, хлорогенові кислоти та меланоїдини. Вони мають антиоксидантні та протизапальні властивості.

Кава також може допомагати зменшити ризик утворення каменів у нирках. Вона збільшує кількість сечі, завдяки чому мінерали швидше виводяться з організму і мають менше шансів утворити кристали.

Однак фахівці радять враховувати стан артеріального тиску. Кофеїн може тимчасово підвищувати тиск, а тривала гіпертонія здатна негативно впливати на роботу нирок.

Людям із діагностованою гіпертонією варто обережніше ставитися до кількості кофеїну в раціоні та враховувати власну реакцію організму.

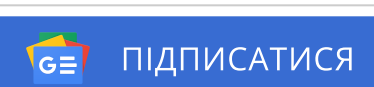
Щоб отримати від кави користь, а не зайві ризики, дієтологи радять не зловживати цукром і солодкими сиропами. Саме чорна кава має більшість корисних властивостей, тоді як велика кількість добавок може нівелювати позитивний ефект.

Також не варто часто додавати жирні вершки, адже надлишок насичених жирів може підвищувати ризики серцево-судинних проблем, які також впливають на здоров'я нирок.

Окремо фахівці звертають увагу на калій. Одна чашка кави містить приблизно 100 мг цієї речовини, що зазвичай не є проблемою для більшості людей. Проте при великій кількості напою його рівень сумується, тому людям із певними порушеннями роботи нирок варто враховувати цей фактор.



Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



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

здоров'я

кава

нирки

ВАМ БУДЕ ЦІКАВО



Горбатий кит випадково проковтнув чоловіка, що плив на байдарці

Infotime



У РФ прямо сказали, як розправляться з українцями

Idealmedia.io



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИМИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

У вас болять суглоби? Припиніть їсти ці продукти



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИМИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Випирають варикозні вени? Цей незвичайний засіб допоможе.

У Євросоюзі вибухнув другий за кілька днів військовий завод,...

101-річний чоловік та його 100-річна дружина розкрили секрет...

Ранки стали холоднішими: синоптик пояснив, чи завершиться літня...

ЦІКАВЕ В МЕРЕЖІ

Таємниця останніх годин: де знайшли мертвою екс Кличка

Що писала Гайден Панеттьєрі незадовго до смерті

Розкрито моторошні деталі смерті екснареченої Володимира Кличка

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 МІДІА ГРУП» © 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