

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)

Новини > Дієтолог закликала не пити чай перед сном

## Дієтолог закликала не пити чай перед сном

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор

24.03.26 13:34 👁 90 🖨



Російський дієтолог Софія Кованова закликає не пити чай перед сном. Вона пояснила чому.

Говориться: "Останню чашку міцного чаю краще пити не пізніше, ніж за чотири години до сну".

Додається: "У чутливих людей кофеїн може погіршувати глибину сну, підвищувати тривожність, тому їм варто обмежувати навіть денне споживання".

Також вказується, що чутливим людям загалом замість міцного чаю чи кави краще пити трав'яні настої.

Резюмується, що іншим допускається споживати близько 300-400 мл кави на день (одну-дві чашки) та 600-800 мл (три-чотири чашки).

Раніше вчені розповіли про дивовижні властивості [таємничої бразильської ягоди](#).



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [світ](#), [здоров'я](#)



### Коментарі

### Статті

16.04.26 09:10

**Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків**  
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

### Дайджест

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок**  
Автор: «Фраза»

### Вибір редакції

### Виявлено ще одну небувалу користь кави

[Всі новини](#)

[Головне](#)

[Популярне](#)

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, — ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

### Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

#### Новини блогосфери

05.04.26 11:29

☰ «Ухилант» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

☰ Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

☰ Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуються, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

☰ Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

#### Опитування

##### Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

□

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

