



Home » Здоров'я » Рятує від гіпертонії: вчені назвали сніданок, що «чистить» судини через кишківник

Рятує від гіпертонії: вчені назвали сніданок, що «чистить» судини через кишківник

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 07 Травня 2026, 14:38 ⌚ 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



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

Кардіологи та **нутриціологи** у 2026 році рекомендують змінити звичну вівсянку на сніданок, який підтримує мікробіоту кишківника для здоров'я серця. Нові дослідження підтвердили, що стан судин та артеріальний тиск прямо залежать від бактерій у нашому організмі.

Про це повідомляє **Nature Scientific Reports**.

Науковці проаналізували дані понад 21 тисячі людей і виявили чіткий зв'язок між раціоном для мікробіоти та рівнем системного запалення. Спеціальний дієтичний індекс (DI-GM) показав, що правильна їжа допомагає стабілізувати тиск без ліків.

Ідеальним вибором для ранкового прийому їжі фахівці назвали поєднання грецького йогурту, свіжих ягід та волоських горіхів. Такий набір продуктів діє комплексно: пробіотики з йогурту заселяють кишківник корисними бактеріями, а горіхи зміцнюють артерії.

Ягоди, зокрема малина та чорниця, виступають «паливом» для організму завдяки поліфенолам. Ці антиоксиданти разом із омегою-3 з горіхів знижують рівень тригліцеридів у крові та роблять судини більш еластичними.

Така стратегія харчування дозволяє не просто вгамувати голод, а й запобігти розвитку гіпертонії. Стабільний рівень глюкози та відсутність запальних процесів стають головними перевагами «сніданку майбутнього».

Нагадаємо, раніше ми писали, що тисячі **людей щоранку роблять вибір** на користь швидкості, не підозрюючи, що власноруч позбавляють себе краси та енергії. Поєднання міцної кави та звичайного бутерброда нутриціологи визнали найгіршим варіантом сніданку, який буквально «стирає» свіжість з обличчя.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

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

нутриціолог

сніданок

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