



Home » Новини » Шлях до ранніх зморшок: названо найпопулярніший сніданок, що «вбиває» молодість шкіри

## Шлях до ранніх зморшок: названо найпопулярніший сніданок, що «вбиває» молодість шкіри

ДМИТРУК АНДРІЙ — 07 Травня 2026, 09:28 ⌚ 2 Mins Read — **НОВИНИ**



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

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.

Про це повідомляє портал «Експерт» з посиланням на ТСН.

Головна небезпека криється у надлишку швидких вуглеводів за повної відсутності білків та корисних жирів. Білий хліб провокує різкий стрибок цукру в крові, що згодом призводить до швидкої втоми, а шкіра, не отримуючи «будівельного матеріалу» для

клітин, стає тьмяною та сухою. Без жирів і білків організм переходить у режим економії, через що сповільнюється ріст волосся та нігтів.

Щоб зберегти молодість шкіри та стабільну концентрацію протягом дня, фахівці радять замінити «порожні» перекуси на цільнозернову вівсянку довгого варіння.

Важливо додавати до раціону корисні жири, наприклад, горіхи чи вершкове масло, а також обов'язкове джерело білка — хоча б одне яйце. Такий збалансований підхід дозволить шкірі залишатися сяючою, а організму — енергійним до самого обіду.

Нагадаємо, раніше ми писали, що сніданок **часто стає проблемою: зранку** бракує часу, а їсти «на ходу» — не найкраще рішення. Втім, існує безліч простих варіантів, які не потребують багато зусиль, але заряджають енергією на весь день. Один із найшвидших варіантів — йогурт із фруктами та гранолою. Достатньо змішати інгредієнти, і смачний та поживний сніданок готовий за кілька хвилин.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

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

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

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

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