

Политика

[Путін готовий до "реальних зустрічей" та пошуку формату для завершення війни, – Зеленський](#)

Политика

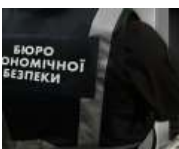
["1000 на 1000": Україна передала РФ списки на обмін полоненими](#)

- [Україна](#)
 - [Київ](#)
 - [Дніпропетровськ](#)
 - [Харків](#)
 - [Одеса](#)
 - [Черкаси](#)
 - [Чернігів](#)
 - [Бровари](#)
- [Політика](#)
- [Економіка](#)
- [Присшествия](#)
- [Мир](#)
- [Спорт](#)
- [Стиль Життя](#)
 - [Здоров'я](#)
 - [Культура і Шоу-бізнес](#)
 - [Пресс-релізи](#)
- [Наука і техніка](#)
- [Общество](#)
- [Курьези](#)
- [Другие разделы](#)
 - [Економіка](#)
 - [Присшествия](#)
 - [Мир](#)
 - [Спорт](#)
 - [Наука і техніка](#)



Важные новости

- [Общество 2026.04.30](#)



[Перезапуск чи зачистка: як реформа БЕБ перетворюється на боротьбу за контроль](#)

- [Общество 2026.04.29](#)



[Мародерство під прикриттям селищної ради: у Коцюбинському чиновники "подарували" рейдерам шматок приватної власності](#)

-

Важные новости

- Общество 2026.04.27



[Велика кримінальна війна за «001к» – Тіньові королі, «кидки» та розкол імперії](#)

-

- Общество 2026.04.14



[Громадянин Австрії Ашер Давидов \(Asher Davidov\) строил бизнес, а вышла финансовая пирамида?](#)

-

- [Главная /](#)
- [Здоровье](#)

16:22 / 08.05.2026 [Здоровье](#)

Вечера впливає на сон, а сон, своєю чергою, впливає на звичку сніданку наступного дня, – дослідження



Ілюстративне фото з відкритих джерел

Дослідження виявило, що те, що люди їдять під час вечері, може впливати на якість сну та навіть на вибір сніданку наступного ранку, повідомляє [euronews](#).

До такого висновку дійшли дослідники з Університету Гранаді, [опублікувавши](#) результати дослідження у “Європейському журналі харчування”.

“Вечеря впливає на сон, а сон, своєю чергою, впливає на звичку сніданку наступного дня”, – зазначають дослідники. Тобто, дослідження свідчить на двосторонній взаємозв’язок, у межах якого дієта та сон впливають один на одного.

Під час дослідження фахівці спостерігали за чоловіками та жінками упродовж 14 днів поспіль в умовах, максимально наближених до реальних. Учасники записували свої вживання їжі, особливо вечерю та сніданок, а їхній сон об’єктивно відстежувався за допомогою акселерометрів та приладів для відстежування сну.

Такий підхід дозволив дослідникам спостерігати за щоденними звичками у їхньому природному прояві. Мета полягала у тому, щоб краще зрозуміти, як харчування та сон взаємодіють у повсякденному житті.

Один з головних висновків полягає у тому, що харчовий склад вечері тісно пов’язаний з якістю сну у ту ж ніч. Зокрема вживання їжі з високим вмістом калорій, жирів, холестерину, білків, алкоголю, червоного м’яса чи смаженої їжі були пов’язані з погіршення якості сну.

Водночас вечеря, багата на вуглеводи, оливкову олію та жирну рибу, була пов’язана з покращенням якості сну.

При цьому дослідники наголосили, що дослідження мало спостережливий характер, а це означає, що воно не може доказати прямий причинно-наслідковий зв’язок.

Цей взаємозв’язок працює і в зворотньому боці: якість сну, ймовірно, впливає на те, що люди їдять вранці. Дослідники виявили, що “нижча якість сну пов’язана з менш здоровими звичками сніданку”.

Зокрема фахівці вказують на кілька закономірностей:

- ті, хто прокидався пізніше, як правило, вживали більше калорій під час сніданку
- більш фрагментарний сон пов’язаний з вищим вживанням цукру та меншим вживання клітковини
- триваліший сон пов’язаний з вищою якістю сніданку загалом

Ці результати підтверджують ідею про те, що сон – це не просто результат харчування, він також може впливати на майбутній вибір продуктів харчування.

Дослідники зауважили, що один з найважливіших результатів – демонстрація тісного зв’язку між харчування та сном у повсякденному житті. Вечеря, сон та сніданок, імовірно, є частиною одного циклу, де невеликі зміни в одній сфері можуть впливати на інші.

Хоча ефекти, що спостерігаються в дослідженні, були відносно незначними, отримані результати дають нове розуміння того, як взаємодіють повсякденні звички. Дослідники вважають, що це в кінцевому підсумку може допомогти поліпшити стратегії профілактики та лікування ожиріння, враховуючи не тільки те, що люди їдять, але і коли вони їдять і наскільки добре сплять.

Підготував: [Сергій Дага](#)

ТЭГИ:

- [Новини здоров’я](#)
- [вечеря](#)
- [сон](#)
- [дослідження](#)

Общее количество просмотров: 579

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



[Происшествия «Чим більше Нетаньягу говорить про єдність із Вашингтоном, тим очевидніше, що все погано, – думка» 12:07](#)

prev
next



[Мир](#)

[«Фіцо радить Зеленському дзвонити до головного рашиста» 13:03](#)



[Происшествия «Львівська міськрада планує перетворення трьох історичних будівель на школу, для ударів по Ірану» 07:37](#)



[«Ізраїль розгорнув секретний військовий аванпост в пустелі»](#)

[наверх](#)

- [Политика](#)
- [Економіка](#)

- [Происшествия](#)
- [Мир](#)
- [Спорт](#)
- [Наука и техника](#)
- [Шоубиз](#)
- [Общество](#)
- [Здоровье](#)
- [Курьезы](#)

- [Профайлы](#)
- [О редакции](#)
- [Реклама на сайте](#)
- [Использование материалов](#)