



Home » Здоров'я » Забудьте про виснажливі дієти: просте правило реально гальмує старіння

Забудьте про виснажливі дієти: просте правило реально гальмує старіння

 **ДМИТРУК АНДРІЙ** — 15 Травня 2026, 18:12 ⌚ 2 Mins Read — **ЗДОРОВ'Я**



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

Вчені заявили, що помірне скорочення калорій може сповільнювати старіння організму без жорстких дієт і виснаження. Дослідження показало, що навіть невелике обмеження в їжі позитивно впливає на клітини та якість харчування.

Про це повідомляє [Earth.com](https://www.earth.com).

Йдеться про масштабне дослідження CALERIE 2, яке тривало два роки у США. У ньому взяли участь 218 здорових дорослих людей, переважно віком до 40 років.

Учасникам запропонували скоротити споживання калорій на 25%, однак у середньому їм вдалося зменшити раціон приблизно на 12%. Навіть цього виявилось достатньо, щоб сповільнити біологічне старіння організму.

Науковці аналізували раціон за кількома показниками — кількістю поживних речовин, якістю харчування та рівнем запалення в організмі. Результати показали, що після помірною скорочення калорій учасники почали харчуватися якісніше, а запальні процеси знизилися.

Дослідники також виявили, що люди з обмеженням калорій старіли повільніше на клітинному рівні. Вчені пояснюють це тим, що організм виробляв менше нестабільних молекул, які пошкоджують клітини та прискорюють старіння.

Саме ці процеси пов'язують із розвитком раку, хвороби Паркінсона та інших вікових захворювань. Аналізи крові та сечі підтвердили, що рівень таких руйнівних молекул у групі з помірним скороченням їжі був значно нижчим.

Автори дослідження наголошують, що йдеться не про голодування чи жорсткі дієти. За їхніми словами, для позитивного ефекту достатньо скоротити раціон приблизно на 10–15% та уважніше ставитися до вибору продуктів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

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

дієта

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