



Home » Здоров'я » Ці продукти після 60 років треба їсти щоранку: що радять лікарі

Ці продукти після 60 років треба їсти щоранку: що радять лікарі



ДЕРЕВЯНКО ГЕЛЕНА — 15 Травня 2026, 15:32 ⌚ 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



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

Лікарі радять людям після 60 років особливо уважно ставитися до сніданку, адже правильне харчування допомагає підтримувати кістки, мозок та рівень енергії. Фахівці назвали три продукти, які особливо корисні у літньому віці.

Про це повідомляють профільні медичні експерти.

Одним із найкращих продуктів для сніданку лікарі називають кисломолочний сир. Він містить багато кальцію та білка, які допомагають підтримувати міцність кісток і м'язів.

Фахівці пояснюють, що після 60 років ризик остеопорозу суттєво зростає. Саме тому організму особливо потрібні продукти з високим вмістом кальцію.

Ще одним важливим продуктом є яйця. Вони містять білок, вітамін D та холін — речовину, яка позитивно впливає на пам'ять, концентрацію уваги та роботу нервової системи.

Лікарі радять готувати яйця у вигляді омлету, пашот або некруто, щоб вони легше засвоювалися організмом.

Також у список корисних сніданків для літніх людей увійшла вівсянка. Вона містить клітковину, яка допомагає підтримувати нормальний рівень холестерину та покращує роботу травлення.

Для більшої користі до каші рекомендують додавати ягоди, фрукти, горіхи або насіння льону.

Медики наголошують, що регулярний сніданок у старшому віці допомагає підтримувати стабільний рівень енергії, покращує самопочуття та позитивно впливає на роботу серця і мозку.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

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

здоров'я

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