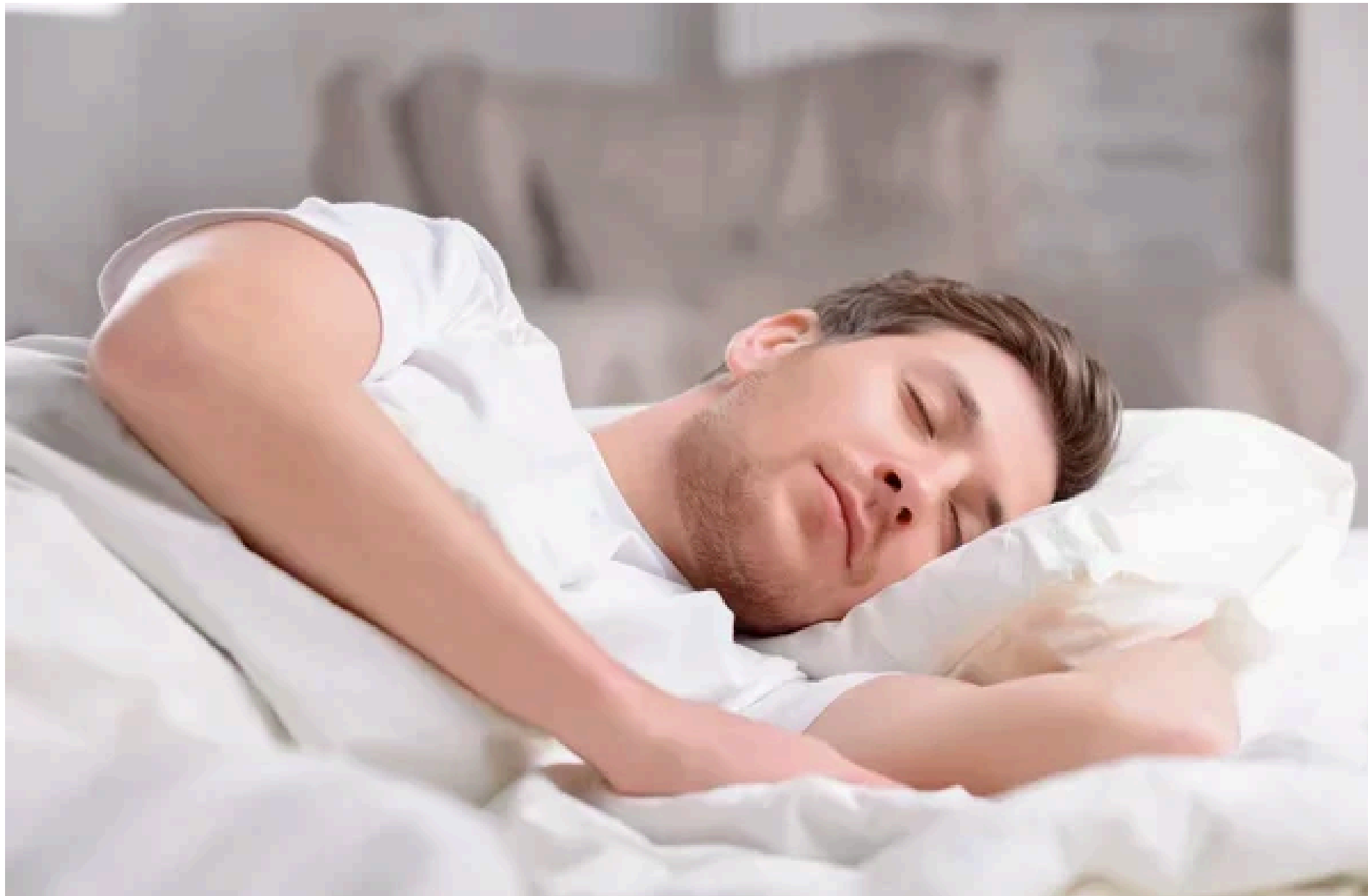



[Home](#) » [Здоров'я](#) » Сон після обіду може нашкодити: що відбувається з організмом після їжі

Сон після обіду може нашкодити: що відбувається з організмом після їжі

 РОМАНЧУК МИКОЛА — 19 Травня 2026, 15:04 ⌚ 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



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

Після щільного обіду багато людей відчувають сонливість і бажання прилягти відпочити. Лікарі попереджають, що звичка спати одразу після їжі може негативно впливати на травлення та загальний стан організму.

Фахівці пояснюють, що сонливість після їжі є природною реакцією організму. Особливо це стосується страв із високим вмістом білка — курки, риби чи індички.

Після такого прийому їжі організм активніше виробляє серотонін — гормон, який впливає на настрій, апетит та цикли сну. Саме через це людина починає відчувати розслаблення та втому.

Ще одна причина сонливості пов'язана зі змінами рівня цукру в крові. Після їжі організм виробляє інсулін, який регулює рівень глюкози та одночасно пригнічує вироблення орексину — речовини, що відповідає за бадьорість та енергію.

Лікарі наголошують, що сон одразу після обіду може призвести до кислотного рефлюксу. У положенні лежачи шлунковий сік легше потрапляє у стравохід та подразнює його слизову оболонку.

Регулярна звичка лягати спати після їжі також може сприяти набору зайвої ваги та погіршенню якості нічного сну.

Фахівці радять після обіду трохи пройтися, порухатися або хоча б певний час посидіти. Це допомагає організму краще перетравлювати їжу та знижує навантаження на систему травлення.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

 ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

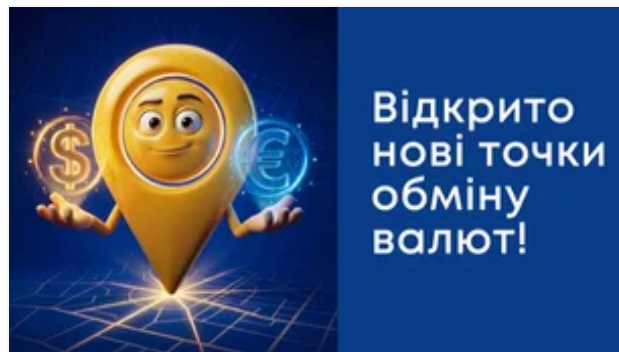
22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на ритулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

СОН



Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%



Сукні, що роблять образ незабутнім

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