



Home » Здоров'я » Ви можете набирати вагу вже зранку: помилки під час сніданку, які роблять майже всі

## Ви можете набирати вагу вже зранку: помилки під час сніданку, які роблять майже всі

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 21 Травня 2026, 12:00 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



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

Багато людей впевнені, що головна причина набору ваги — вечеря або солодощі. Але дієтологи наголошують: саме сніданок часто впливає на апетит, рівень енергії та переїдання протягом дня. Деякі ранкові звички буквально змушують організм накопичувати зайві кілограми, навіть якщо людина намагається харчуватися правильно.

Одна з найпоширеніших помилок — повністю пропускати сніданок. Багато хто думає, що так вдасться зменшити кількість калорій, але насправді організм починає сильніше відчувати голод пізніше. У результаті людина переїдає вдень або постійно перекушує.

Ще одна проблема — солодкі сніданки. Пластівці з цукром, солодкі йогурти, булочки чи кава з сиропами різко підвищують рівень цукру в крові. Але вже через короткий час енергія падає, а голод повертається ще сильніше.

Дієтологи також звертають увагу на нестачу білка. Якщо сніданок складається лише з швидких вуглеводів, організм не отримує тривалого відчуття ситості. Саме тому через годину-дві знову хочеться їсти.

Не менш поширена помилка — їсти **занадто мало**. Легкий перекус замість повноцінного сніданку може уповільнювати обмін речовин і провокувати постійне бажання щось “дожувати” протягом дня.

Ще один фактор — звичка снідати “на ходу”. Коли людина їсть поспіхом і паралельно дивиться телефон або збирається на роботу, мозок гірше відчуває насичення. Через це зростає ризик переїдання.

Фахівці також радять бути обережними з кавою натщесерце. Для деяких людей це може посилювати стрес для організму та впливати на рівень цукру в крові.

Ідеальний сніданок, за словами лікарів, має містити білок, клітковину та корисні жири. Наприклад, яйця, каші, овочі, сир, горіхи або йогурт без великої кількості цукру.

Також важливо не чекати сильного голоду. Найкраще снідати приблизно протягом першої години після пробудження, щоб організм отримав енергію на день.

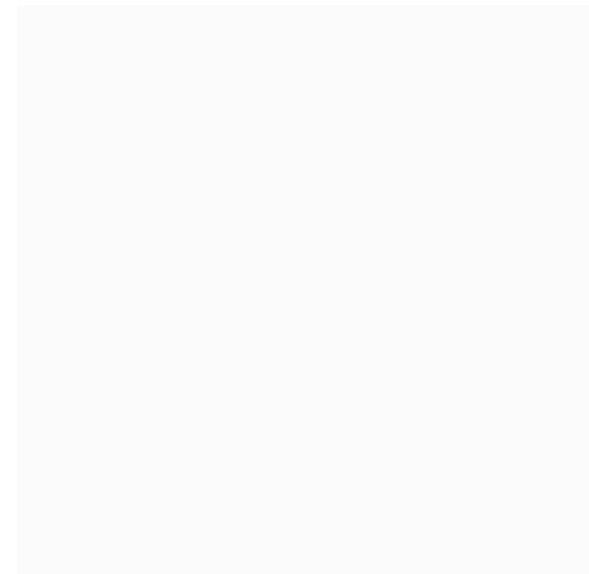
У підсумку, сніданок може як допомагати контролювати вагу, так і провокувати постійний голод та переїдання. Іноді саме ранкові звички непомітно заважають схудненню навіть більше, ніж вечеря.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

вага помилки



### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

19:56 Жінка опинилася в лікарні після спроби вкрати вино дивним способом

19:39 У ресторані почали штрафувати гостей за переїдання і блювоту

19:32 Росія хоче створити найбільший літак після “Мрії”, але без України не виходить

19:23 Колишній дворецький розкрив, що насправді їдять у Букінгемському палаці

19:14 Чому в маленьких містах вода часто дорожча: пояснення водоканалів

19:06 Влада Японії десятиліттями висаджувала дерева, які спричинили масову алергію

18:54 У США 80 років приховували прибульців: фізик ЦРУ зробив гучну заяву

18:45 Українцям з інвалідністю пояснили, чи можуть їх направити на ВЛК

18:37 Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

18:30 Горбатий кит здійснив неймовірну подорож через два океани

LOAD MORE

### 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)