



Номе » Здоров'я » Як зупинити старіння після 30: лікарка дала три головні поради

Як зупинити старіння після 30: лікарка дала три головні поради

Юлія Ковальчук — 22 Травня 2026, 06:47 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



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

Лікарка з питань довголіття Флоренс Коміт заявила, що процес старіння можна частково контролювати завдяки щоденним звичкам. За її словами, зміни на клітинному рівні починаються вже після 30 років, однак правильний спосіб життя допомагає уповільнити цей процес.

Про це пише [Business Insider](#).

Фахівчиня пояснила, що довголіття залежить не лише від генетики. За її словами, приблизно до 50% шансів на довге життя передаються у спадок, однак важливу роль відіграє й епігенетика — зміни, які впливають на активність генів протягом життя людини.

Коміт зазначила, що наші звички можуть або пришвидшувати старіння, або навпаки допомагати організму довше залишатися здоровим. Саме тому вона радить звертати увагу на сон, харчування та фізичну активність ще до появи перших проблем зі здоров'ям.

Однією з головних змін у своєму житті лікарка назвала відмову від нічних перекусів. За її словами, раніше вона регулярно їла перед сном фрукти, шоколад чи морозиво, однак після зміни цієї звички помітила суттєві покращення.

Фахівчиня пояснила, що відмова від їжі за одну-дві години до сну допомагає організму краще відновлюватися під час глибокого сну. Саме у цей період відбуваються процеси відновлення клітин, які важливі для імунної системи, метаболізму та загального стану здоров'я.

Ще однією важливою порадою стало скорочення споживання алкоголю. Коміт наголосила, що алкоголь дедалі частіше пов'язують із ризиками розвитку раку, серцевих захворювань і деменції.

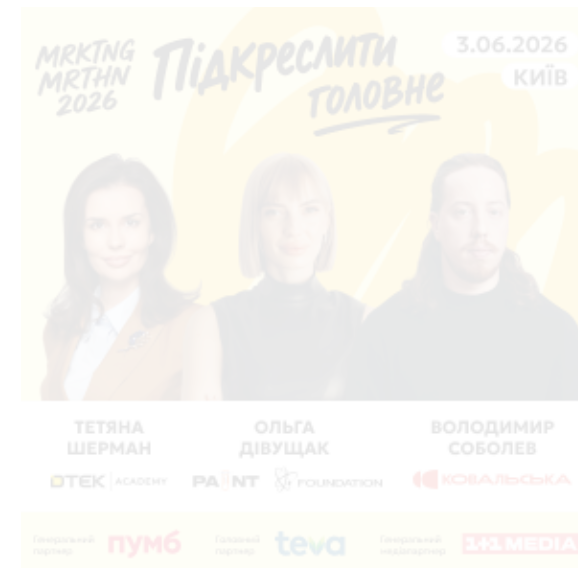
За словами лікарки, простий спосіб зменшити шкоду — скоротити кількість алкоголю щонайменше удвічі та чергувати його зі звичайною водою. Вона також пояснила, що алкоголь впливає на рівень цукру в крові та може погіршувати якість сну.

Третьою ключовою звичкою Коміт назвала регулярні фізичні навантаження. Лікарка розповіла, що тренується тричі на тиждень та поєднує силові вправи з кардіо.

За її словами, комбінація вправ із обтяженнями, аеробних тренувань та високоінтенсивного навантаження допомагає підтримувати організм у кращій формі та позитивно впливає на довголіття.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

06:47 Як зупинити старіння після 30: лікарка дала три головні поради

06:28 Китай запустив гігантську плавучу турбіну, яка живить тисячі будинків

06:14 "Ощадбанк" попередив українців про карти, які перестануть працювати

05:44 Джефф Безос запропонував звільнити бідніших американців від податків

05:28 Іпотека, їжа та авто: українка показала справжню вартість життя у Британії

05:13 Пустеля Сахара виявилася життєво важливою для існування Амазонії

04:44 У джунглях Азії знайшли гігантський глечик із кістками десятків людей

04:31 Китай знайшов стратегічні родовища, які можуть змінити баланс сил у світі

04:14 Печера духів: у Британії виявили поховання дитини, якій 11 тисяч років

03:45 Майже 300 людей за день: на Евересті встановили історичний рекорд

LOAD MORE

старіння

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 МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua