


ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > [Китайці розповіли, як покращити якість сну](#)

Китайці розповіли, як покращити якість сну

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)
Редактор
22.05.26 15:18 

Експерти із Шостого медичного центру Головного госпіталю Народної визвольної армії Китаю розповіли, як можна покращити якість сну. Розкрили важливий секрет.

За їхніми словами, пробіотики здатні покращувати якість сну та знижувати вираженість денної втоми.

Пояснюється, що пробіотики є живими мікроорганізмами, які містяться в ферментованих (виготовлених шляхом бродіння) продуктах і харчових добавках.

Додається, що допомагають підтримувати баланс кишкової мікрофлори.

Нині вчені ретельно вивчають так звану вісь «кишків-мозок», тобто систему двостороннього зв'язку між кишечником, імунною системою та центральною нервовою системою. Вважається, що бактерії кишечника здатні впливати на рівень запалення, вироблення нейромедіаторів і навіть стресові реакції організму.

Китайці оцінили відомості 39 рандомізованих робіт за участю понад чотирьох тисяч людей. Аналізувалося те, як різні штами пробіотиків впливають на якість та тривалість сну, денну сонливість та симптоми безсоння.

Виявилося, що прийом пробіотиків був із помірним поліпшенням загальної якості сну. Люди рідше скаржилися на денну втому, а середня тривалість сну зростала приблизно на 14 хвилин.

Фахівці вважають, що можливий ефект може бути пов'язаний із впливом кишкових бактерій на вироблення серотоніну та гамма-аміномасляної кислоти – речовин, що беруть участь у регуляції сну та емоційного стану. Крім цього, за їх словами, мікрофлора може впливати на рівень хронічного запалення та гормонів стресу, які нерідко погіршують засипання та якість нічного відпочинку.

Раніше американці розгадали таємницю [нічних кошмарів](#).

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)

Коментарі

▮

▮

Статті



17.05.26 14:23

Україна після війни: сценарії відновлення, ризики та економічні перспективи до 2035 року
Автор: [Александр Панько](#)

Дайджест



03.05.26 10:19

Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані
Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Вибір редакції

**Виявлено ще одну небувалу користь кави**[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

22.05.26 14:39

У Києві дівчина вдарила військового пляшкою через зауваження

22.05.26 14:03

Американці розкрили страшну правду про алкоголь

22.05.26 14:00

Трамп висловився з приводу Ормузької протоки та іранського урану

22.05.26 13:55

Трамп наїхав на дітей китайських товстосумів

22.05.26 13:46

Путін програв війну відразу за трьома напрямками. — ВіД

22.05.26 13:23

У Полтаві подружжя пара розбещувала малолітню доньку

22.05.26 12:48

Рослини можуть «істи» пил на своєму листі. — вчені

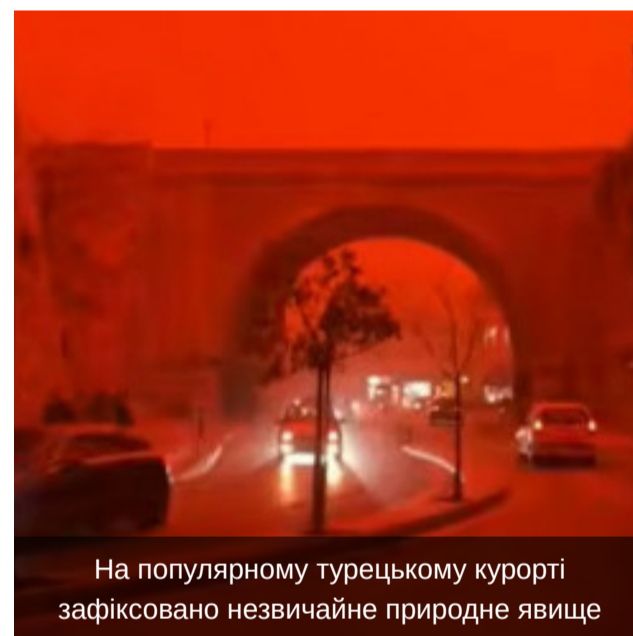
22.05.26 12:45

Індія може купувати більше американської нафти

22.05.26 12:29

Рюте вигдав план, як утримати Трампа від виходу США з НАТО

Фото та Відео

**На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище**

Новини блогосфери

03.05.26 14:11

Чому Україна перетворюється на Нікарагуа

30.04.26 16:52

Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?

05.04.26 11:29

«Ухилянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ[переглянути результати](#)

Теги

Про сайт, реклама

Політика конфіденційності

frazaua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

