



Нове » Здоров'я » Дієтологи склали список найкращих консервів із високим вмістом білка

Дієтологи склали список найкращих консервів із високим вмістом білка

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 25 Травня 2026, 18:28 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Харчування / © pexels.com

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

Дієтологи назвали п'ять консервованих продуктів із високим вмістом білка, які можуть стати доступною альтернативою спортивному харчуванню. Експерти зазначають, що такі продукти не потребують приготування та допомагають швидко поповнити запас білка в раціоні.

Про це повідомляє [EatingWell](#).

Перше місце у списку посіли сардини. За даними досліджень, одна банка містить майже 23 грами білка, а також омега-3 жирні кислоти, які підтримують здоров'я серця та мозку.

До переліку також увійшла консервована форель. В одній порції міститься близько 15 грамів білка. Фахівці наголошують, що цей продукт допомагає урізноманітнити раціон та забезпечує організм корисними жирами.

Найбільше білка серед консервів, за словами експертів, містить консервована курка. У 140-грамовій банці — приблизно 32 грами білка. Продукт уже готовий до вживання, тому дозволяє економити час на приготуванні їжі.

Дієтологи також радять звернути увагу на консервований чилі з квасолею. Така страва містить білок, клітковину та вуглеводи, завдяки чому надовго зберігає відчуття ситості.

Замикає рейтинг консервований тунець. В одній банці міститься понад 20 грамів білка та омега-3 жирні кислоти.

Експерти наголошують, що під час вибору консервів варто звертати увагу на склад і вміст солі. Саме це допоможе зробити продукт кориснішою частиною щоденного раціону.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

18:28 Дієтологи склали список найкращих консервів із високим вмістом білка

18:23 Ощадбанк змушує українців оновлювати дані: що буде, якщо проігнорувати

18:11 Рідкісний хижак повернувся до Чорнобіля: у заповіднику показали пташенят

18:06 Петунії цвістимуть до морозів: садівники показали головний трюк з обрізкою

17:56 Один модний гаджет може зіпсувати круїз: пасажирів попередили про заборону

17:48 Дані 340 мільйонів користувачів опинилися у даркнеті: хакери продають базу

17:37 Оззі Осборн повернеться у вигляді ШІ-аватара: що задумала сім'я рокера

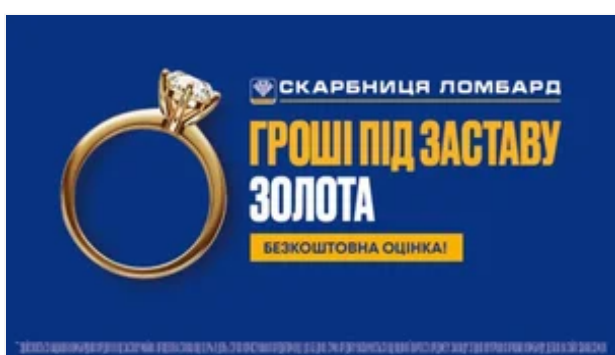
17:27 Українцям у Польщі почали масово нараховувати податкові борги

17:20 Москва готує нову атаку на Київ: Захарова зробила жорстку заяву

17:14 BMW зупинив випуск іХ1 через нестачу звичайних коліс

LOAD MORE

білок консерви харчування



Гроші під заставу золота!
Безкоштовна оцінка, онлайн калькулятор



Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



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

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. Звіринська, 63

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