

[Номе](#) » [Здоров'я](#) » [Які фрукти корисніші для схуднення: експерти порівняли банани та ягоди](#)

Які фрукти корисніші для схуднення: експерти порівняли банани та ягоди

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 26 Травня 2026, 15:30 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Фрукти / © unsplash.com

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

Дієтологи порівняли користь бананів та ягід для здоров'я і схуднення. Експерти пояснили, що обидва продукти мають свої переваги, але ягоди краще підходять для контролю ваги через високий вміст клітковини та низьку калорійність.

Про це повідомляє [Prevention](#).

Дієтологиня Саманта Петерсон зазначила, що різні фрукти по-різному впливають на організм, оскільки містять різні поживні речовини, клітковину та рослинні сполуки.

За словами фахівців, банани є хорошим джерелом швидкої енергії. Саме тому їх часто радять їсти до або після тренувань, а також у дні з високими навантаженнями.

Крім того, банани містять калій та магній. Ці мінерали підтримують нормальний артеріальний тиск, роботу м'язів та нервової системи.

Дієтологиня Джуліана Вокка пояснила, що калій допомагає врівноважувати дію натрію в організмі. Також дослідження пов'язують достатнє споживання калію зі зниженням артеріального тиску.

Водночас ягоди фахівці називають одним із найкращих продуктів для довгострокового здоров'я. Вони містять багато клітковини, антиоксидантів та поліфенолів, які позитивно впливають на серце, мозок і запальні процеси в організмі.

Особливу увагу експерти звернули на антоціани — речовини, які надають ягодам яскравого кольору. Їх пов'язують зі зниженням ризику вікових захворювань та покращенням метаболізму.

Для схуднення дієтологи радять саме ягоди. За словами Джуліани Вокки, вони допомагають довше залишатися ситими при меншій кількості калорій.

Водночас експерти наголошують, що і банани, і ягоди залишаються корисними продуктами для більшості людей. Головне — дотримуватися балансу та не переїдати.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

15:47 "Національність" можуть повернути у свідоцтва та ID-картки: навіщо це Україні

15:36 Агресію можна "вимкнути" їжею: вчені здивували результатами дослідження

15:30 Які фрукти корисніші для схуднення: експерти порівняли банани та ягоди

15:21 У Європі взяли за Google: компанії загрожують мільярдні санкції

15:14 Частина українок залишиться без пенсії у 60 років: названо нові вимоги

15:02 ТЦК попереджає про статті Кримінального кодексу: юристи закликали не панікувати

14:57 Tesla відкликає тисячі авто через одну наклейку: що сталося з Model Y

14:48 Через холодну воду овочі починають хворіти: що не можна поливати зі шланга

14:39 Шахраї вигадали нові "доплати до пенсії": можна втратити всі гроші з картки

14:27 Скандал у ТЦК Кропивницького: дитина понад 10 годин просиділа у військоматі

LOAD MORE

[здоров'я](#) [схуднення](#) [фрукти](#)

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Нетримання сечі? Ось потужний препарат...**Кредит під заставу техніки. Оцінка за 0 грн! Ломбард "Скарбниця"**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Рекомендую! Швидко збиває тиск та очищає судини від холестерину

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