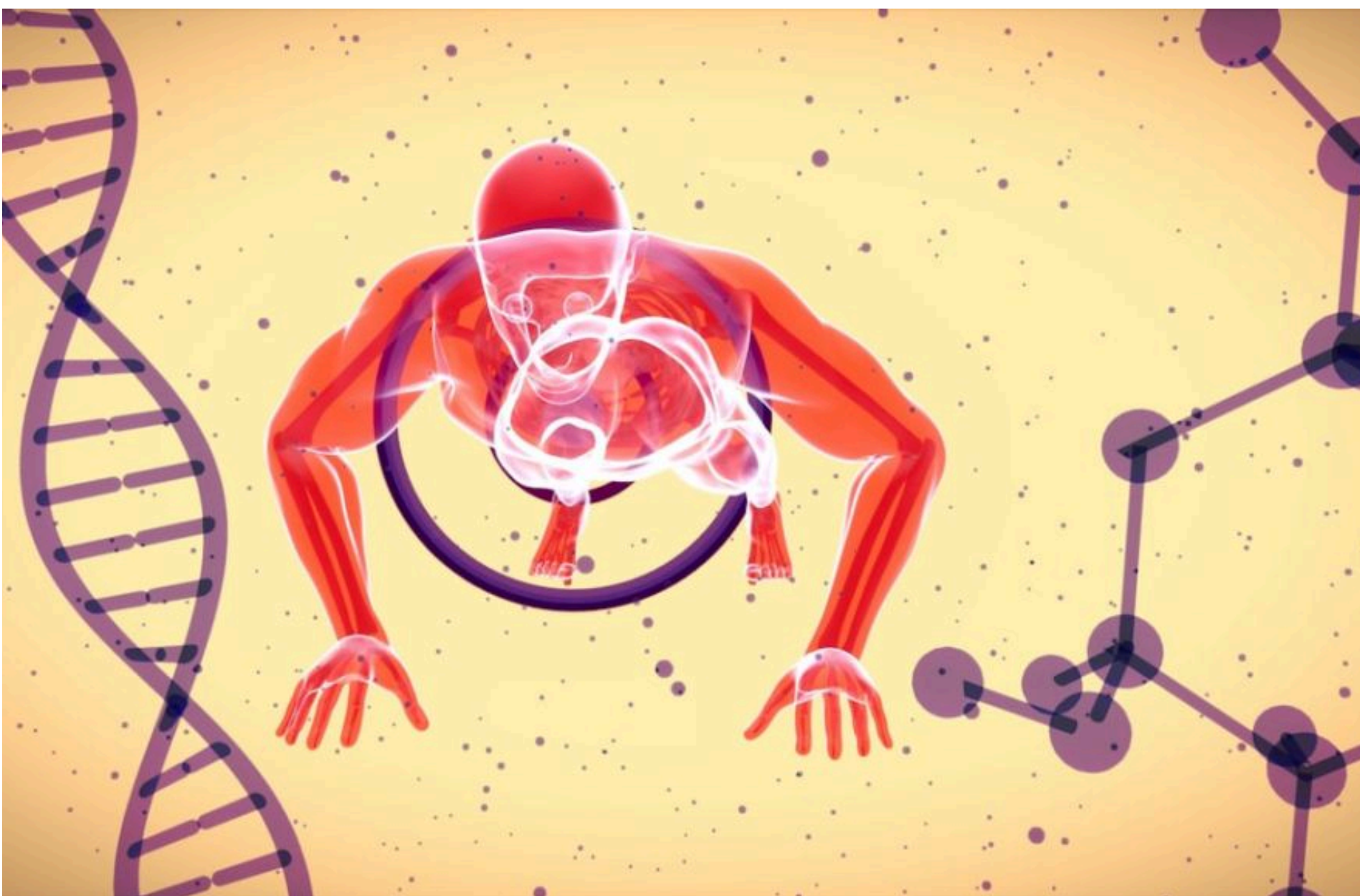


[Home](#) » [Здоров'я](#) » Агресію можна "вимкнути" їжею: вчені здивували результатами дослідження

Агресію можна "вимкнути" їжею: вчені здивували результатами дослідження

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 26 Травня 2026, 15:36 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Omera-3 / @ unsplash.com

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

Вчені заявили, що омега-3 жирні кислоти можуть допомагати знижувати рівень агресії та дратівливості. Дослідження показало, що регулярне вживання добавок із риб'ячим жиром пов'язане зі зменшенням агресивної поведінки до 28%.

Про це повідомляє [Science Alert](#).

Такого висновку дійшли дослідники з Університету Пенсільванії після аналізу 29 рандомізованих контрольованих досліджень. Загалом у них взяли участь 3918 людей різного віку та стану здоров'я.

Учені виявили, що омега-3 мала помірний, але помітний короткостроковий ефект. Зниження агресії фіксували як у реактивній поведінці — відповіді на провокацію, так і у випадках спланованої агресії.

Дослідження охоплювали період із 1996 до 2024 року. Середня тривалість випробувань становила 16 тижнів.

Нейрокримінолог Адріан Рейн заявив, що омега-3 вже можна розглядати як додатковий засіб для контролю агресії у громадах, клініках і навіть системі кримінального правосуддя.

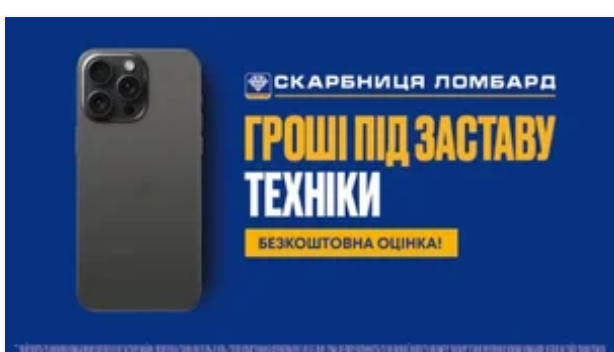
Водночас учені наголошують, що риб'ячий жир не є "чарівною пігулкою" від насильства чи психологічних проблем. Його радять використовувати лише як доповнення до психотерапії або іншого лікування.

На думку дослідників, ефект омега-3 може бути пов'язаний зі зменшенням запалення та підтримкою нормальної роботи мозку. Саме харчування, як пояснюють науковці, здатне впливати на хімічні процеси, які пов'язані з поведінкою людини.

Окремо фахівці радять батькам агресивних дітей звернути увагу на раціон. За словами дослідників, навіть додаткова порція риби один-два рази на тиждень може мати позитивний ефект.

[Читайте ЕКСПЕРТ у Google News](#)

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua[здоров'я](#) [наука](#) [Омега-3](#)

Кредит під заставу техніки.
Оцінка за 0 грн! Ломбард "Скарбниця"



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



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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

16:31 [Хижий динозавр пересувався зі швидкістю черепахи: що з'ясували дослідники](#)

16:23 [Росія могла запустити два "Орешніка" по Україні: що сталося з другою ракетою](#)

16:10 [Google може читати ваші листи для навчання ШІ: як це вимкнути](#)

16:04 [Ці кросовери українці купують найчастіше: оприлюднили свіжий рейтинг](#)

15:55 [У стародавній гробниці Іспанії виявили артефакт із Єгипту: археологи шоковані](#)

15:47 ["Національність" можуть повернути у свідомості 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](#)

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