

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Як час вечері впливає на мозок: лікарі дали несподівану пораду

Як час вечері впливає на мозок: лікарі дали несподівану пораду

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 26 Травня 2026, 21:15 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Вечеря / © unsplash.com

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

Експерти радять вечеряти за дві-три години до сну, адже пізній прийом їжі може негативно впливати на пам'ять, сон та здоров'я мозку. Найкращим часом для вечері фахівці називають період між 17:00 та 19:00.

Про це повідомляє [Health](#).

У матеріалі пояснюється, що когнітивне здоров'я залежить не лише від якості їжі, а й від часу її споживання. Для людей, які лягають спати пізніше, вечеря може бути і о 20–21 годині, однак більшості рекомендують їсти раніше.

Дослідження, опубліковане у журналі Nutrition & Diabetes, показало, що рання вечеря позитивно впливає не лише на мозок, а й на сон, серце та метаболізм.

Фахівці пояснюють, що пізня їжа порушує циркадний ритм — внутрішній графік сну та неспання. Через це людина може відчувати втому та проблеми з концентрацією вже наступного дня.

Окреме дослідження 2024 року у журналі Sleep Health показало, що люди, які регулярно спали щонайменше сім годин, краще проходили тести на пам'ять.

Також достатній сон допомагає мозку очищатися від “метаболічних відходів”, зокрема білків, які пов'язують із хворобами Альцгеймера та Паркінсона.

У статті зазначається, що рання вечеря допомагає краще контролювати вагу та рівень цукру в крові. А це напряму впливає на здоров'я мозку та ризик розвитку деменції.

Дослідники наголошують, що пізня вечеря підвищує ризик ожиріння, діабету другого типу та серцево-судинних захворювань, які також можуть пришвидшувати старіння мозку.

Експерти радять дотримуватися регулярного графіка харчування, не пропускати перекуси та споживати більше калорій у першій половині дня.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

21:30 У Сахарі випустили 500 черепах — через кілька років пустеля почала зеленіти

21:22 “Я бачила істот і простір без часу”: історія жінки після клінічної смерті

21:15 Як час вечері впливає на мозок: лікарі дали несподівану пораду

21:04 Коли пролунає останній дзвоник у 2026 році: у школах назвали дати

20:53 Дизайнери відмовляються від білого: який відтінок тепер у моді

20:49 Посеред дня настане темрява: астрономи попередили про унікальне затемнення

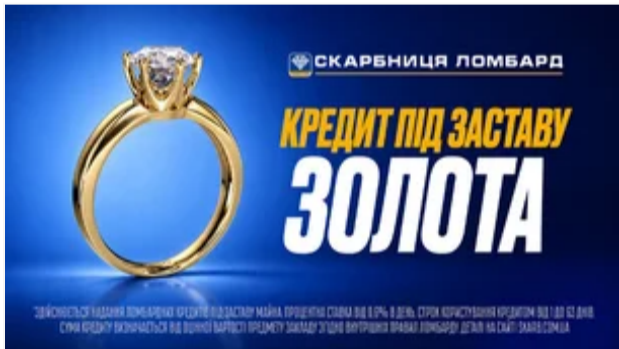
20:41 Українці можуть втратити можливість продати квартиру: у чому проблема

20:28 Українцям двічі нарахували по 1500 грн, а потім почали списувати гроші назад

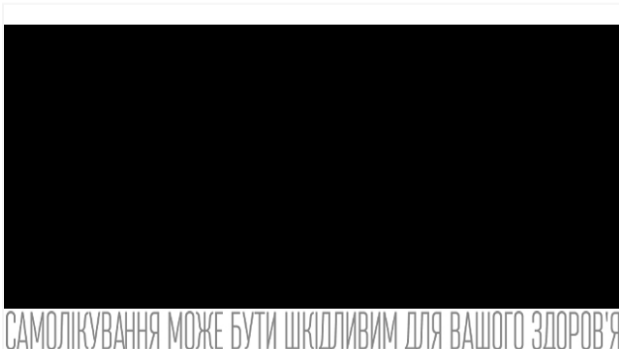
20:21 Чи стане Київ непридатним для життя: у Раді зробили заяву після погроз РФ

20:13 У Польщі школяру знизили оцінку через туалет: мама показала дивне правило

LOAD MORE

[вечеря](#) [здоров'я](#) [мозок](#)

Кредит під заставу золота!
Гроші у вас всього за 3 хвилини



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



Сукні, що роблять образ незабутнім



Кирило Буданов одягнув унікальну вишиванку, яку створили сотні людей



Помідори вродять всім на заздирь, якщо так зробити



У Канаді відреагували на масований удар рф по Україні

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проєкт](#)[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