

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Лікарі назвали кращу заміну кефіру на ніч: у чому головна перевага

Лікарі назвали кращу заміну кефіру на ніч: у чому головна перевага

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 01 Червня 2026, 23:55 🕒 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Кефір / © unsplash.com

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

Кефір багато років вважався одним із найкращих продуктів для легкої вечері та підтримки травлення. Проте фахівці все частіше звертають увагу на інший кисломолочний напій, який може бути комфортнішим для організму перед сном.

Йдеться про ряжанку, яку багато хто сприймає як звичний продукт із дитинства. Водночас саме вона може стати вдалішим варіантом для вечірнього перекусу, особливо для людей із чутливим травленням.

Кефір містить корисні бактерії та позитивно впливає на мікрофлору кишківника. Однак його особливість полягає в тому, що процеси бродіння тривають навіть після вживання напою.

Через це деякі люди можуть відчувати здуття живота, підвищене газоутворення, важкість або інший дискомфорт. У частини людей такі реакції здатні впливати і на якість нічного відпочинку.

Також під час бродіння утворюються невеликі кількості етанолу та вуглекислого газу. Для більшості це не створює проблем, але чутливий шлунок може реагувати доволі помітно.

Ряжанка виготовляється за іншою технологією. Молоко тривалий час витримують при високій температурі, завдяки чому напій набуває кремового кольору та характерного ніжного смаку з карамельними нотками.

Під час такого нагрівання утворюються меланоїдини — речовини з антиоксидантними властивостями. Вважається, що вони допомагають організму протистояти дії вільних радикалів і зменшують окислювальний стрес.

Головною особливістю ряжанки фахівці називають відсутність дріжджів у процесі сквашування. Завдяки цьому напій не провокує настільки активного бродіння, як кефір.

Серед переваг ряжанки для вечірнього вживання називають:

- * легше сприйняття шлунком;
- * менший ризик здуття живота;
- * м'якшу кислотність;
- * кращу переносимість людьми з чутливим травленням.

Особливо актуальним такий вибір може бути для тих, хто перед сном стикається з печією або проявами рефлюксу. Саме тому дедалі більше фахівців радять звернути увагу на ряжанку як на альтернативу традиційному кефіру у вечірньому раціоні.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

00:12 Росіянам обмежили продаж пального: дефіцит дістався навіть Москви

00:06 Іран зупинив переговори зі США: які вимоги висунув Тегеран

01 ЧЕРВНЯ

23:55 Лікарі назвали кращу заміну кефіру на ніч: у чому головна перевага

23:44 У Британії підтвердили існування мистецтва віком 17 тисяч років: де його знайшли

23:43 Смартфон починає "глючити" не просто так: що радять робити фахівці

23:40 Чому після 40 років стає менше друзів: відповідь психологів може здивувати

23:37 Цю ракету майже неможливо оминуті: що відомо про Meteor для українських Grijep

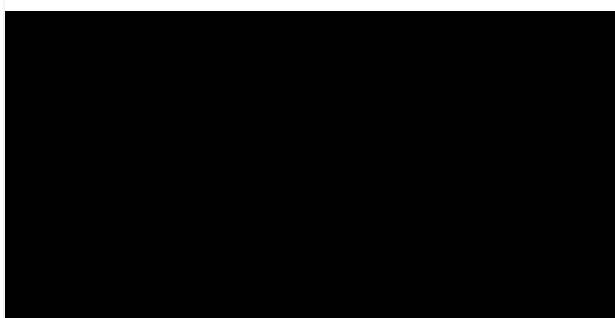
23:34 Зеленський попередив про ймовірний масштабний удар: до чого готується Росія

23:29 TikTok радить, а експерти застерігають: 6 лайфхаків для прибирання, які можуть нашкодити

23:21 Комарі триматимуться подалі: домашній рецепт із трьох інгредієнтів

LOAD MORE

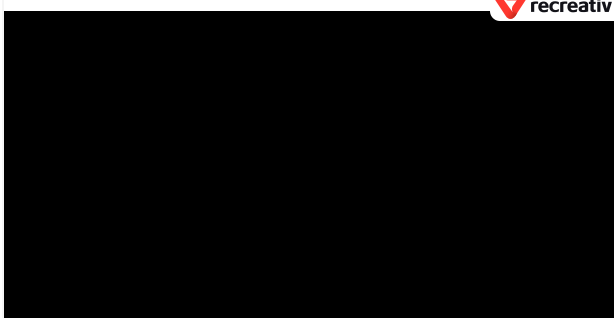
[здоров'я](#) [кефір](#) [ряжанка](#)



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



Мрійте, прагніть, досягайте! Відкриті вакансії з конкурентною зп



Портативна та витривала міні-пила! Найкраща ціна

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 МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua