

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Лікарі назвали продукти, які можуть посилювати втому протягом дня

Лікарі назвали продукти, які можуть посилювати втому протягом дня

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 09 Червня 2026, 12:49 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

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

Багато людей звинувачують у постійній втомі нестачу сну, стрес або перевантаження на роботі. Проте лікарі нагадують: причиною сонливості та браку енергії можуть бути й деякі продукти, які ми регулярно вживаємо. Деяка їжа провокує різкі коливання рівня цукру в крові або змушує організм витратити більше ресурсів на травлення, через що протягом дня з'являється млявість.

Одним із головних "винуватців" вважаються **солодощі та випічка**. Цукор швидко підвищує рівень глюкози в крові, але вже через короткий час він так само різко падає. Саме цей перепад часто викликає втому та бажання знову перекусити.

Ще одна поширена причина сонливості — **солодкі газовані напої**. Вони містять велику кількість швидких вуглеводів, які дають короточасний приплив енергії, але не забезпечують тривалого насичення.

Лікарі також радять не зловживати **білим хлібом та виробами з очищеного борошна**. Такі продукти швидко засвоюються та можуть провокувати коливання рівня цукру в крові.

Не менш несподіваним пунктом у списку є **смажена та надто жирна їжа**. Після щільного обіду організм спрямовує значну частину ресурсів на травлення, через що багато людей починають відчувати сонливість.

Фахівці також звертають увагу на **алкоголь**. Навіть у невеликих кількостях він може негативно впливати на якість сну та сприяти відчуттю втоми наступного дня.

Ще одна категорія продуктів — **готові сніки та фастфуд**. Через високий вміст солі, цукру та насичених жирів вони можуть погіршувати загальне самопочуття та енергетичний баланс організму.

Лікарі наголошують, що надлишок кофеїну теж може зіграти злий жарт. Якщо людина постійно підбадьорює себе кавою або енергетиками, після завершення їхньої дії втома може відчуватися ще сильніше.

Окрему увагу експерти радять приділяти режиму харчування. Тривалі перерви між прийомами їжі та нерегулярні перекуси також можуть призводити до нестачі енергії.

Для підтримання бадьорості фахівці рекомендують включати до раціону більше білкових продуктів, овочів, цільнозернових круп, горіхів та фруктів із високим вмістом клітковини.

У підсумку, деякі популярні продукти можуть непомітно посилювати втому протягом дня. Саме тому для стабільного рівня енергії важливе не лише достатнє споживання калорій, а й правильний вибір продуктів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

13:31 У Чорнобильській зоні оселився найменший птах України: що про нього відомо

13:19 ФОПам підказали, як не втратити стаж для пенсії: що потрібно перевірити вже зараз

13:15 Під льодами Антарктиди знайшли гігантську структуру у формі руки: що відкрили вчені

13:00 Секрет соковитої курки: коли її насправді потрібно солити

12:49 Лікарі назвали продукти, які можуть посилювати втому протягом дня

12:39 Автомеханіки назвали звички водіїв, які скорочують ресурс автоматичної коробки передач

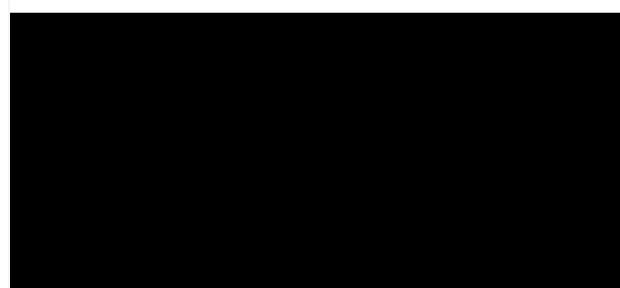
12:25 Система тріщить: армія РФ на межі колапсу — аналіз

12:13 Курс євро під загрозою стрибка: як діяти українцям

12:00 Удар по Чонгару: Крим залишився без ключового шляху

11:51 Без хімії та зайвих витрат: названо рослини, які допомагають відлякувати шкідників на городі

LOAD MORE

[втома](#) [лікар](#)

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це**Літня колекція суконь SALE**

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