

ОСТАННІ НОВИНИ

13:47 Дитячий реабілітолог коригував обстріл росіянами трьох областей України 🇺🇦

13:24 Кредитування на відновлення: на що беруть позики у будівельній сфері економіки

12:55 Майже червнева норма: прогноз синоптиків на вихідні 13 — 14 червня

12:25 **«Вона мучить мене вже багато років»: таємниця загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкриті і через 40 років**

12:11 Панакота з полуницею: Володимир Ярославський поділився рецептом улюбленого літнього десерту

11:55 Помер чемпіон світу з футболу, котрий виблискував з Гаррінчею та Пеле 🇧🇷

Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Все більше людей прагнуть позбутися шкідливих звичок, щоб продовжити своє життя. Але бажання прожити довге та здорове життя залежить не лише від генетики, а й від щоденних звичок. **Експерти назвали 10** поширених помилок у способі життя, які можуть негативно впливати на здоров'я та скорочувати тривалість життя.

1. Надмірне споживання оброблених продуктів

Продукти глибокої переробки зазвичай містять багато солі, цукру та насичених жирів, але мало клітковини. Такий раціон підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії та діабету. Фахівці радять надавати перевагу натуральним продуктам, а за браку часу — готувати їжу заздалегідь або обирати свіжі й заморожені овочі.

2. Куріння

Тютюнопаління залишається однією з головних причин передчасної смерті, якої можна уникнути. За оцінками дослідників, ця звичка може скоротити життя приблизно на десять років. Відмова від куріння покращує кровообіг, нормалізує артеріальний тиск і позитивно впливає на зовнішній вигляд.

3. Малорухливий спосіб життя

Недостатня фізична активність пов'язана з підвищеним ризиком хронічних захворювань. Водночас навіть короткі тренування можуть принести користь. Дослідження показують, що 15–20 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень допомагають знизити ризик передчасної смерті.

4. Невміння відпускати образи

Постійний гнів і стрес сприяють підвищенню рівня кортизолу — гормону, який може негативно впливати на серце, обмін речовин та імунітет. Тривале перебування у такому стані пов'язують із підвищеним ризиком смертності.

5. Соціальна ізоляція

Відсутність спілкування та підтримки з боку близьких може погіршувати як психічне, так і фізичне здоров'я. Натомість міцні соціальні зв'язки допомагають легше долати стрес, підтримують імунну систему та знижують ризик депресії.

6. Очікування лише масштабних змін

Багато людей відкладають турботу про здоров'я, вважаючи, що потрібні радикальні кроки. Однак експерти радять починати з невеликих змін — наприклад, додати кілька хвилин фізичної активності або поступово покращувати раціон.

7. Ігнорування проблем зі здоров'ям

Страх перед обстеженнями чи візитом до лікаря не усуває проблему. Регулярні профілактичні огляди допомагають вчасно виявляти захворювання та підтримувати здоровий спосіб життя.

8. Недостатній сон

Фахівці наголошують, що як нестача, так і надлишок сну можуть негативно впливати на організм. Оптимальною вважається тривалість сну близько семи годин на добу. Якісний відпочинок допомагає зменшити ризик серцевих захворювань, депресії та хронічного стресу.

9. Хронічний стрес

Постійне нервове напруження прискорює процеси старіння та погіршує загальний стан здоров'я. Для боротьби зі стресом корисними можуть бути медитація, ведення щоденника, техніки релаксації та інші практики емоційного відновлення.

10. Надмірна віра в генетику

Навіть якщо у родині багато довгожителів, це не гарантує такого ж результату. Дослідження свідчать, що генетика пояснює лише близько чверті відмінностей у тривалості життя. Значно більший вплив мають харчування, фізична активність, рівень стресу, медичний контроль і соціальне оточення.

Фахівці наголошують: саме повсякденні звички формують основу здорового та довгого життя, тому навіть невеликі позитивні зміни можуть мати відчутний ефект у майбутньому.

Раніше **«ФАКТИ» повідомляли, що чай може впливати на рівень цукру в крові**, тому людям із діабетом слід більш уважно підходити до вибору цього напою. Деякі сорти чаю можуть навіть допомагати контролювати рівень глюкози. Дослідники також зазначають, що зелений чай сприяє зниженню маси тіла та рівня жиру в організмі у людей із надмірною вагою.

Читайте нас у [Facebook](#) 👁 35

◀ До змісту розділу Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

📖 Друкована версія ✉ Лист редакторові ⚠️ Покारжитися

🇫🇧 Поділитися 0 📍 Поділитися 🐦 Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

<p>Тельцям — «Король Пентаклей» та фінансова стабільність. Левам — «Сила» та контроль над ситуацією: таро-прогноз на 12 червня</p>	<p>Близнюки знайдуть нові можливості. Діві наведуть порядок у житті: Таро-прогноз на літо</p>	<p>Вівсянка чи яйця: експерти назвали найкращий сніданок для здоров'я</p>	<p>Кабмін пропонує збільшити мінімальну пенсію до 6000 гривень, але тільки після реформи</p>
--	---	---	--

Новини партнерів

Мапа сайту					
Новини	Світ	Культура	Книга рецептів	Історія сучасності	Іменинники дня
Україна	Пряма лінія	Шоу-бізнес	Люди та звірі	Наука та технології	Гороскоп
Політика	Блоги	Фігурка дня	Життєві історії	Клуб сложивачів	Курс валют
Гроші	Спорт	Суспільство	25 років потому	Залпайте у Фактів	ФотоФакти
Події	Футбол	Стиль життя			Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом faktu.ua

© 1997—2026 **«Факти та коментарі»**

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом 👁 публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

ПОПУЛЯРНЕ

1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття

30 травня 2026 12:24

2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу

6 червня 2026 16:50

3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами

7 червня 2026 12:25

4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР

25 травня 2026 12:25

5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті

28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

<div> <div> <div> <div> <div> <div></div> <div>Погода 12.06.26, вдень</div> </div> </div> </div> </div> <div> <div></div> <div>Кіев</div> </div> </div>	<div> <div></div> <div>sinoptik</div> </div>
<div> <div></div> <div>+26°</div> </div>	<div> <div>вологість: 65%</div> <div>тиск: 744 мм</div> <div>вітер: 1 м/с, Південний</div> </div>
<div> <div>Погода на 10 днів від sinoptik.ua</div> </div>	

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

В Україні зафіксували нові випадки ботулізму: МОЗ попереджає про смертельну небезпеку

11 червня 2026 17:15

Ворог діабету у вашій тарілці: який продукт знижує цукор краще за таблетки й що з нього приготувати

10 червня 2026 17:24

Не кілограм: експертка назвала безпечну порцію черешні для дорослих і дітей

10 червня 2026 16:05

Скарбниця поживних речовин: обов'язково споживайте цей продукт

9 червня 2026 21:01

Вівсянка чи яйця: експерти назвали найкращий сніданок для здоров'я

9 червня 2026 08:01