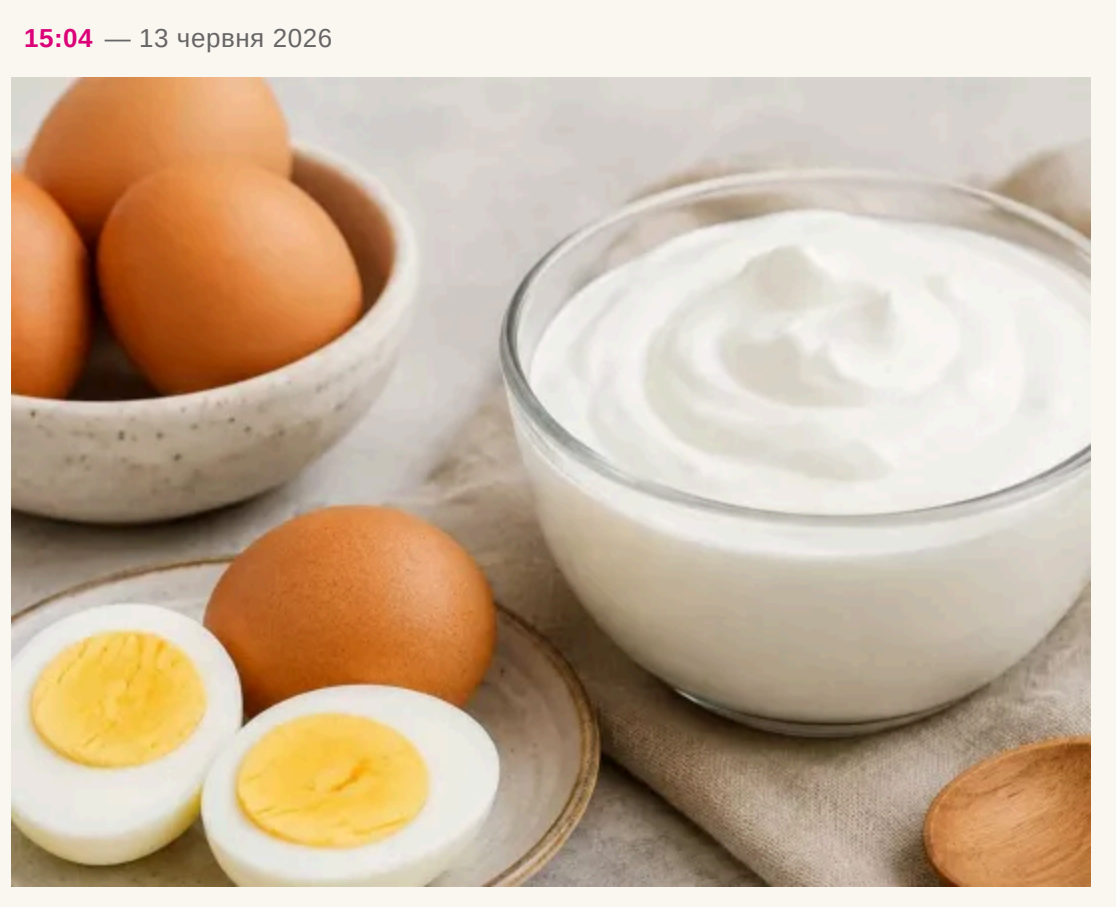


ОСТАННІ НОВИНИ **ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА**

- 15:15** В Україні суттєво підвищать стипендії студентам з 1 вересня: скільки отримуватимуть
- 14:41** Близнюки знайдуть нові можливості, Діви наведуть порядок у справах: гороскоп на тиждень 15–21 червня
- 14:25** Півтори години жаху: ворог скинув 12 авіабомб на ринок у Васильківці, є важкопоранені — моторошні кадри
- 14:24** «Я ніколи не був на його острові»: Білл Гейтс про зв'язки з Епштейном
- 14:15** Гран замінував та запечатав сховища зі збагаченим ураном
- 14:04** Названо найнебезпечніші супи: багато хто їсть їх щотижня
- 13:42** Для прифронтових територій готують спеціальний статус:

Яйця чи грецький йогурт: дієтологиня назвала найкращий продукт для схуднення



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Не варто пропускати сніданок — він задає тон усьому дню. Яйця та грецький йогурт вважаються одними з найкращих джерел білка для тих, хто прагне схуднути. Обидва продукти допомагають довше залишатися ситими та підтримують м'язову масу під час зниження ваги. Однак між ними є важливі відмінності, які можуть вплинути на вибір залежно від індивідуальних потреб.

Дієтологиня Христина Маніан пояснює, що яйця більше підійдуть людям, які віддають перевагу ситним солоним сніданкам. Завдяки вищому вмісту жирів вони довше забезпечують відчуття насичення та містять мінімальну кількість вуглеводів, [пише](#) Health.

Водночас яйця мають і свої недоліки. Вони містять більше харчового холестерину та насичених жирів, надмірне споживання яких може негативно впливати на серцево-судинну систему. Саме тому фахівці рекомендують контролювати кількість насичених жирів у щоденному раціоні.

Разом із тим яйця є джерелом цінних поживних речовин, зокрема вітамінів групи В, вітаміну А, фосфору, селену та холіну, які важливі для нормальної роботи організму.

Чим корисний грецький йогурт

Грецький йогурт може стати кращим вибором для тих, хто стежить за калорійністю харчування або прагне обмежити споживання жирів. За схожого вмісту білка він зазвичай містить менше калорій, ніж яйця, хоча й має дещо більше вуглеводів.

Крім того, у грецькому йогурті значно менше холестерину та жирів. Особливо корисними вважаються нежирні або знежирені варіанти, які можуть бути хорошим рішенням для людей із серцево-судинними захворюваннями.

Ще одна перевага продукту — високий вміст кальцію. Одна порція грецького йогурту забезпечує більш ніж удвічі більше цього мінералу, ніж три яйця, що робить його корисним для підтримки здоров'я кісток і зубів.

Який продукт краще насичує

За словами експертів, на відчуття ситості значною мірою впливає вміст жиру в їжі. Саме тому яйця часто довше пригнічують голод, адже містять більше жирів порівняно з грецьким йогуртом.

Втім, багато залежить і від того, з чим саме вживати ці продукти. Наприклад, яйця у поєднанні з цільнозерновим хлібом та овочами забезпечують додаткову клітковину, яка допомагає довше залишатися ситими. Аналогічний ефект може дати грецький йогурт із фруктами, горіхами чи гранолою.

Чи потрібно обирати лише один продукт

Фахівці наголошують, що і яйця, і грецький йогурт можуть бути частиною ефективного раціону для схуднення. Остаточний вибір залежить від індивідуальних цілей, стану здоров'я та особистих харчових вподобань.

Експерти підкреслюють, що успішне та довготривале схуднення визначається не окремими продуктами, а збалансованим харчуванням загалом. Тому для найкращого результату варто поєднувати різні джерела білка з овочами, фруктами, цільнозерновими продуктами, бобовими, горіхами та насінням.

Про те, які маловідомі, але **смачні та корисні страви можна приготувати з фруктів та овочів**, в інтерв'ю «ФАКТАМ» розповіла кондитерка, практик та дослідниця старовинної кухні Ніна Токарева.

Читайте нас у [Facebook](#) 👁 9

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

🖨 Друкувана версія ✉ Лист редакторів ⚠ Поскаржитися

[f](#) Поділитися 0 [📌](#) Поділитися [🐦](#) Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Українська балістика на підході: коли можливі удари по москві
- Овнам — «Блазень» і трохи спонтанності, Левам — «Сонце» та присмні враження: Таро-прогноз на 13 червня
- Півтори години жаху: ворог скинув 12 авіабомб на ринок у Васильківці, є важкопоранені — моторошні кадри (відео)
- Названо найнебезпечніші супи: багато хто їсть їх щотижня

Новини партнерів

Мапа сайту <ul style="list-style-type: none">НовиниУкраїнаПолітикаГрошіПодії	<ul style="list-style-type: none">СвітПряма лініяБлогиСпортФутбол	<ul style="list-style-type: none">КультураШоу-бізнесФігурка дняСуспільствоСтиль життя	<ul style="list-style-type: none">Книга рецептівЛюди та звіріЖиттєві історії25 років потому	<ul style="list-style-type: none">Історія сучасностіНаука та технологіїКлуб споживачівЗапитайте у Фактів	<ul style="list-style-type: none">Іменинники дняГороскопКурс валютФотофактиПогода
---	---	---	--	---	---

- #### 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

Погода 13.06.26, вдень **synoptik**
Київ
+20° вологість: 50% тиск: 745 мм втер: 3 мс, Північно-західний
Погода на 10 днів від [synoptik.ua](#)

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Названо найнебезпечніші супи: багато хто їсть їх щотижня 13 червня 2026 14:04
- Простий лайфхак для схуднення: вчені назвали ідеальний порядок прийому їжі 12 червня 2026 21:00
- Як позбутися поту та плям на одязі: прості поради, які реально працюють 12 червня 2026 19:05
- Не лише буряк: названо 11 продуктів, які допомагають знижувати тиск 12 червня 2026 18:03
- Скільки води пити щодня, щоб не було каменів у нирках: лікарі дали чітку відповідь 12 червня 2026 17:05