

ОСТАННІ НОВИНИ

- 20:35 Боронив Україну чотири роки й нещодавно дізнався, що стане батьком: на фронті поліг воїн з Рівненщини
- 20:06 Україна жорстко відповіла США на нові звинувачення щодо «біолабораторій»
- 20:06 Ситний суп з реберець та молоді капусти: смачна вечеря для всієї родини
- 19:52 Майже 7 гривень за кілометр: в Україні заговорили про запровадження платних доріг
- 19:48 Левам — «Сонце» і ясність у стосунках, Терезам — «Справедливість» і важливий вибір: Таро-прогноз на 14 червня
- 19:25 Шок для НАТО: США готують масштабне скорочення військ у Європі
- 19:10 Шокуюча історія: мати продала дітей у рабство для

Міф про порожній шлунок перед сном зруйновано: що радять вчені

21:01 — 13 червня 2026



Олександр ЛЕЩЕНКО, «ФАКТИ»

Довгі роки дієтологи [закликали боротися з нічною тягою до їжі](#) та повторювали одне й те саме: вечеря має бути не пізніше ніж за 3–4 години до сну, а лягати в ліжко слід із порожнім шлунком. Але сучасні наукові дані змінюють цю парадигму. Виявляється, засинання на голодний шлунок може бути не лише дискомфортом, а й шкідливим для здоров'я.

Дослідження, [опубліковане](#) у British Journal of Nutrition (Cambridge University Press), показало: відчуття голоду перед сном провокує викид кортизолу — гормону стресу. Це не лише погіршує якість сну, але й змушує організм відкласти жир «про запас» наступного дня. Таким чином, старе правило «не їсти після шостої» може працювати проти тих, хто прагне залишатися у формі.

Вчені довели, що невеликий білковий перекус за 30–60 хвилин до сну не шкодить фігурі, а навпаки — допомагає стабілізувати метаболізм і покращує самопочуття. Йдеться про 30 грамів білка: кисломолочний сир, яєчні білки, шматочок нежирної риби чи протеїновий коктейль. Саме білкові продукти містять триптофан — амінокислоту, яка сприяє якісному сну та відновленню організму.

Кисломолочний сир, наприклад, засвоюється повільно, забезпечуючи м'язи амінокислотами протягом усієї ночі. Тож якщо вас мучить голод перед сном, дві ложки сиру чи кілька яєчних білків не лише не зашкодять, а й принесуть користь.

Нові дані ставлять під сумнів старі дієтичні догми й відкривають простий секрет: правильний перекус перед сном може стати союзником у боротьбі за здоров'я та гарну форму.

Додамо, що [одним із найкорисніших продуктів для сну фахівці називають банан](#). Цей фрукт не лише допомагає швидко втамувати голод та заряджає енергією, а й сприяє легшому засинанню та глибшому сну.

Читайте нас у [Facebook](#)

19

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкowana версія | Лист редакторів | Поскаржитися

Поділитися 0 | Поділитися | Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Міф про порожній шлунок перед сном зруйновано: що радять вчені
- Українська балістика на підході: коли можливі удари по москві
- Колишня зірка «ВІА Гри» потрапила до лікарні: що відомо про її стан
- Такого більше не повториться: зірка «МастерШеф» вибачилась за свою розповідь про знущання над тваринами в дитинстві

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 споживачівЗалітайте у Фактів	<ul style="list-style-type: none">Іменинники дняГороскопКурс валютФотофактиПогода
---	---	---	--	---	---

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

Погода 13.06.26, вечір **sinoptik**
Київ
+18° вологість: 60% тиск: 745 мм вітер: 1 м/с, Західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Яйця чи грецький йогурт: дієтологиня назвала найкращий продукт для схуднення
13 червня 2026 15:04
- 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