

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

ОСТАННІ НОВИНИ

- 22:00 Полуничний цибуля: додавайте до салатів — це дуже смачно
- 21:57 ЧС-2026: результати та відеоогляди матчів, розклад телетрансляцій в Україні
- 21:30 Сльози замість пісень: відома співачка звернулася до фанів після несподіваного скасування шоу
- 20:46 «Сервіз „Червона книга” зачарує тих, хто любить природу», — колекціонерка Людмила Карпінська-Романюк
- 20:34 Будував з молодою дружиною плани на майбутнє, мріяв про мирне життя: на війні поліг молодший сержант із Житомирщини
- 20:07 Полуничний чизкейк без випічки: вийде навіть у початківця, бо це дуже

# Найкращий час їсти банани: це дуже важливо для мозку

21:01 — 20 червня 2026



Вікторія МИКИТЮК, «ФАКТИ»

Банани вважаються одним з найкорисніших перекусів, але мало хто усвідомлює, що час їх споживання має вирішальне значення. З'їдені у правильний час, вони можуть забезпечити солідну дозу енергії, підтримати концентрацію та покращити працездатність, [пише](#) польський інформаційний портал новин і рейтингів TOP.

Банани — це фрукти, які варто регулярно включати у свій раціон. Вони легкодоступні, смачні та багаті на поживні речовини, що підтримують здорове функціонування організму. Однією з найважливіших властивостей бананів є високий вміст калію. Цей мінерал відіграє важливу роль у функціонуванні м'язів, допомагає підтримувати здоровий кров'яний тиск і підтримує нервову систему. Банани також є джерелом магнію, який [допомагає зменшити втому](#) та підтримує здорове функціонування м'язів. Вони також містять вітамін B6, важливий [для метаболізму](#) та належної роботи мозку. Це може сприяти концентрації та гарному самопочуттю. Також варто відзначити наявність клітковини. Ця поживна речовина сприяє здоровому травленню, підтримує функцію кишечника та довше дає відчуття ситості після вживання банана. Тому банани можуть бути гарним вибором для тих, хто дотримується дієти, оскільки вони допомагають зменшити перекуси між прийомами їжі. Крім того, завдяки вмісту антиоксидантів ці фрукти допомагають захистити клітини організму від впливу вільних радикалів.

Щоб [повною мірою скористатися перевагами бананів](#), ми також повинні звертати увагу на те, коли ми їх їмо. За словами експертів, ранок — не найкращий час для вживання цих фруктів, оскільки вони мають помірно високий глікемічний індекс, що може спричинити швидке підвищення рівня цукру в крові та призвести до раптового падіння енергії. Тому уникайте вживання бананів зранку. Натомість, набагато краще їсти їх, коли ваш організм вже метаболічно активний. Це означає, що їх найкраще їсти пізно вранці або на початку дня.

Банан — ідеальний перекус для другого сніданку. Крім того, банани варто їсти перед розумовою або фізичною активністю, оскільки вони забезпечують легкозасвоювані вуглеводи, джерело енергії і допомагають покращити концентрацію та працездатність.

Нагадаємо, [як вибрати найсмачніші банани](#) та як [зберегти їх якнайдовше](#).

Читайте нас у [Facebook](#)

61

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія | Лист редакторів | Поскаржитися

Поділитися 0 | Поділитися | Твітнути

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Українські пенсіонери не чекатимуть на свої пенсії 40 років: суд поставив крапку у справі про скандальну постанову уряду  
11 червня 2026 12:54
- 2 Археологічна сенсація: унікальні шапка та пояс скіфської доби, яким більше 2500 років, знайдені на Більському городищі  
14 червня 2026 12:24
- 3 «Вона мучить мене вже багато років»: таємниця загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкрита і через 40 років  
12 червня 2026 12:25
- 4 «Я стріляв по машині з літерою „Z”, але вигадав, що там були цивільні, аби тільки припинили мене катувати»: колишній полонений «казовець» написав книгу «Окраєць»  
13 червня 2026 11:25
- 5 «Після влучання „Шахеда” з-під завалів ми витягли десь 15 собак і котів»: волонтери спільноти «Київські кажани» допомагають постраждалим людям  
9 червня 2026 12:24

\* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 20.06.26, вечір **slnoptik**  
Київ  
+22°  
вологість: 55% тиск: 753 мм вітер: 2 м/с, Північний  
Погода на 10 днів від [slnoptik.ua](#)

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Як обрати солодку полуницю без пестицидів: головні ознаки  
20 червня 2026 18:02
- Вчені з'ясували, за яких умов чай допомагає продовжити життя  
19 червня 2026 16:05
- Випийте чашку відразу після їжі: шлунку одразу стане легше  
18 червня 2026 21:01
- Не зелений: дієтологи назвали корисний чай для мозку, серця та кишківника  
18 червня 2026 19:05
- Помічний проти стресу і втоми: цей овоч має більше вітаміну B1, ніж помідори чи перець  
18 червня 2026 16:25

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Українцям обмежать користування водою і штрафуватимуть за незаконне використання
- Підвищення тарифів на електроенергію: тариф хочуть підняти до 7 грн за кВт-год
- Не 40 °C і не 90 °C: лікар назвав єдину правильну температуру для прання
- Без ножа і зайвих зусиль: як за хвилини почистити молоду картоплю

Новини партнерів

Мапа сайту

- Новини України Політика Гроші Події
- Світ Пряма лінія Блоги Спорт Футбол
- Культура Шоу-бізнес Фігурка дня Суспільство Стиль життя
- Книга рецептів Люди та звірі Життєві історії 25 років потому
- Історія сучасності Наука та технології Клуб споживачів Запитайте у Фактів
- Іменинники дня Гороскоп Курс валют Фотофакти 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.