



Home » Здоров'я » Чіа у воді чи молоці: дієтологи пояснили, що краще для схуднення

Чіа у воді чи молоці: дієтологи пояснили, що краще для схуднення

 **ДЕРЕВЯНКО ГЕЛЕНА** — 17 Травня 2026, 18:21 ⌚ 1 Min Read — **ЗДОРОВ'Я**



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

Дієтологи заявили, що насіння чіа обов'язково потрібно замочувати перед вживанням, оскільки у сухому вигляді воно може бути небезпечним. Експерти також пояснили, який варіант корисніший для схуднення — чіа у воді чи в молоці.

Про це повідомляє [Verywell Health](#).

Фахівці пояснили, що насіння чіа здатне вбирати рідину у 10–12 разів більше за власну вагу. Після замочування воно перетворюється на густий гель або пудинг, який легше засвоюється організмом.

Дослідження показали, що вода допомагає руйнувати оболонку насіння та покращує засвоєння корисних речовин. Зокрема, організм краще отримує омега-3 та омега-6 жирні кислоти.

Дієтологи попередили, що сухе насіння чіа може бути небезпечним через здатність швидко набухати. У деяких випадках це може спричинити проблеми з ковтанням або навіть закупорку стравоходу.

Чіа у воді експерти називають хорошим варіантом для тих, хто хоче схуднути. Такий гель містить мало калорій, але багато клітковини, довше зберігає відчуття ситості та допомагає уникати різких стрибків цукру в крові.

Водночас насіння чіа у молоці перетворюється на більш поживний пудинг. Він містить більше білка, кальцію та вітаміну D, тому може замінити повноцінний перекус або навіть прийом їжі.

Експерти пояснюють, що вибір залежить від мети людини. Для легкого низькокалорійного перекусу краще підходить чіа у воді, а для більш ситної страви — чіа-пудинг на молоці.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

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

здоров'я

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[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.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua