

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Дієтолог розповіла, чим можна запивати їжу

## Дієтолог розповіла, чим можна запивати їжу

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор

27.03.26 16:16

 115

Російський дієтолог Ольга Ямілова розповіла, чим можна запивати їжу. За її словами, тут є певні нюанси.

Медик сказала: «*Занадто холодні та гарячі напої здатні погіршувати травлення, знижувати насичення, викликати тяжкість у шлунку та дискомфорт. Споживання солодких газованих напоїв слід обмежити, особливо під час їди.*».

Водночас, за її словами, вода чи несолодкий чай оптимальної температури у помірних кількостях не розбавляють шлунковий сік та не порушують травлення.

Додається, що вони навіть можуть сприяти ретельніше пережовуванню їжі, що покращує процес перетравлення.

Резюмується: «*Рекомендується пити воду рівномірно протягом дня. Не слід формувати звичку запивати кожен шматочок водою, але при цьому якщо відчуваєте необхідність зробити ковток води або несолодкого чаю під час їди, не відмовляйте собі в цьому.*».

Раніше медик розповіла, як треба спати, [щоб схуднути](#) .

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)Теги: [світ](#), [здоров'я](#)

Коментарі

Статті

16.04.26 09:10

**Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків**  
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

Дайджест

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок**  
Автор: «Фраза»

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави

Всі новини

Головне

Популярне

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, — ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

#### Новини блогосфери

05.04.26 11:29

☰ «Ухилант» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

☰ Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

☰ Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуються, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

☰ Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

#### Опитування

##### Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

□

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

