



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Медик розповіла про унікальну користь усім відомої страви

Медик розповіла про унікальну користь усім відомої страви

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)Редактор
24.03.26
16:48 97 

Вибір редакції

Російський лікар Ольга Сайно рекомендує їсти курячий бульйон. Медик розповіла, чим корисна ця відома всім страва.

Фахівець каже: «Бульйони відомі з давніх-давен, причому часто про них говорять як про ліки, що сприятливо впливають на організм хворої людини. З розвитком науки вчені почали досліджувати різні бульйони на їх корисні та цілющі властивості».

Додається: «Сучасні дослідження підтвердили, що курячий бульйон справді допомагає пацієнтам при застуді. Крім того, бульйон корисний і спортсменам, оскільки відновлює електролітний баланс при тренуваннях та відновленні та нарощуванні м'язів. Курячий бульйон корисний для організму завдяки складу, який включає колаген, мінерали (калій, магній, фосфор), амінокислоти (гліцин та пролін) та електроліти».

Також, за її словами, у ньому міститься хімічна речовина карнозин, яка пригнічує запальні процеси, що супроводжують перебіг ГРВІ, та цистеїн – амінокислота, що допомагає легше відкашлюватися.

Вказується, що це допомагає знизити запалення у горлі та носоглотці, полегшити кашель.

Зазначається: «Курячий бульйон містить L-карнітин, який сприяє транспорту жирних кислот у життєво важливі органи. Додавання в бульйон спецій посилює його відхаркувальну дію, призводить до припливу крові до слизових та поліпшення імунітету. Також корисні бульйони на рибі. Він багатий омега-3 – жирними кислотами, білком, вітаміном D, йодом, сприяє захисту серця та щитовидної залози».

Раніше стало відомо, [чому нам не хочеться їсти вранці](#).

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

Дайджест

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок

Автор: «Фраза»

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

Фраза та Бізнес

інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків
Автор: Андрій Майстренко,
для «Фраза»

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, 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.

