

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)  
[Володимир Зеленський](#)

Вибір редакції

[Новини](#) > Стало відомо, чому нам не хочеться їсти вранці

## Стало відомо, чому нам не хочеться їсти вранці

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор  
20.03.26  
15:43

124



Російський нутриціолог Ольга Яблокова розповіла, чому нам часто не хочеться їсти вранці. Назвала причини.

Медик каже: "Відсутність почуття голоду після пробудження найчастіше пов'язана не з особливостями організму, а з режимом харчування".

Вказується : «Одна з найпоширеніших причин - пізня вечеря або перекушування перед сном. Якщо їжа надходить в організм пізно ввечері, система травлення продовжує працювати вночі і вранці почуття голоду може з'являтися пізніше. На ранковий апетит може впливати режим сну. Якщо людина лягає спати дуже пізно чи спить мало, це збиває роботу гормонів, які регулюють почуття голоду та насичення».

Додається, що оптимально снідати протягом першої години після пробудження, оскільки це допомагає підтримувати рівень енергії та робить режим живлення кориснішим.

Раніше нарколог [попередив про небезпеку](#) безалкогольного пива та вина.

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

Трампа 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

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [світ](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Статті

Дайджест

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»

18.03.26 18:57

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

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухіянт» — 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](#)

