



МЕДИЦИНА

ФОТО: ЦАРЬГРАД

27 НОЯБРЯ 2025 19:14

ПОДПИШИТЕСЬ: ДЗЕН | ТЕЛЕГРАМ

## ПСИХОЛОГ ПОЛИНА СОБОЛЕВА ОБЪЯСНИЛА ПРИЧИНЫ ПОСТОЯННОГО ГОЛОДА

Психолог Полина Соболева из Rehab Family объясняет, что чувство голода может возникать из-за дефицита нутриентов, обезвоживания или недосыпа. Она отмечает, что организм может путать сигналы голода и жажды из-за близости соответствующих центров в гипоталамусе.

Психолог Полина Соболева указала на то, что повышенное чувство голода может быть обусловлено различными факторами, включая нехватку жидкости в организме.

«Нехватка белков, клетчатки, полезных жиров, а также недостаточное содержание витаминов, таких как D и группы B, а также минералов (например, магния и железа), способна вызывать у организма потребность в большем количестве еды, пытаясь компенсировать дефицит. В результате употребляются многочисленные «пустые» калории, но организм не получает жизненно важных элементов»,

— пояснила в интервью с [«Газетой.Ru»](#) Соболева, специалист по клинической и семейной психологии в семейной клинике психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family. Также она отметила, что недостаток сна может привести к нарушению баланса гормонов, ответственных за регулирование аппетита.

По словам Соболевой, на аппетит также влияет обезвоживание, так как центры голода и жажды находятся в гипоталамусе близко друг к другу, из-за чего организм иногда может путать сигналы голода и жажды.

Ранее кандидат медицинских наук и доцент кафедры поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского университета Дмитрий Карпенко высказался о пользе сочетания кефира с фруктами.

Ранее в наших публикациях акцентировалось внимание на том, что психологические заболевания, такие как депрессия, оказывают значительное влияние на физиологические функции организма, включая аппетит. Например, доктор Юлия Пичугина упоминала, что [у детей депрессия](#) может проявляться через нарушения сна и питания. Это подчеркивает взаимосвязь между психическим здоровьем и физическими изменениями, что подтверждается новыми исследованиями, такими как работа психиатра Владимира Скавыша.

ИТОГИ ДНА С ДЕЛЯГИНЫМ



### СЛОВО УЧРЕДИТЕЛЯ



КОНСТАНТИН МАЛОФЕЕВ

Учредитель телеканала "Царьград"

### Сионистское оккупационное правительство

Самое важное в файлах Эпштейна – даже не политическая коррупция, не "медовая ловушка". Самое важное – дух. В переписках фигурантов то и дело...

### ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

Британец-ополченец 11 лет воюет за Донбасс - тюрьма и депортация. Россия - щедрая душа. Но не там, где нужно

14:17 МИГРАНТЫ

Главное в иноСМИ 26 февраля: "США напали на Кубу". У границы с Россией танковая провокация. Сроки СВО "поменялись" – Зеленский всё сказал

11:00 ПОЛИТИКА

Трое подростков и пятеро взрослых должны были убить в России главу оборонного завода

10:13 ОБЩЕСТВО

Кубинские пограничники открыли огонь по катеру из США: Четверо убиты

09:22 ПОЛИТИКА

Сводка с фронтов СВО 26 февраля: Резервы залегли под роем дронов. Враг вбивает клин за клином

08:30 ПОЛИТИКА

### НОВОСТИ РЕГИОНОВ

Мошенники выдают себя за газовщиков в Нижнем Новгороде

16:46 ПРОИСШЕСТВИЯ

В Свердловской области заморозили тариф на проезд в транспорте



Подписывайтесь на наши каналы и первыми узнавайте о главных новостях и важнейших событиях дня.