



Психолог назвала главные причины постоянного чувства голода

Регина Даутова 30 ноября 2025, 13:30 МСК



A+ A- ⏪

поделиться ↻

КОММЕНТАРИИ

Такое ощущение может быть вызвано не только недостатком еды, но и серьёзными физиологическими и психологическими причинами. О ключевых факторах, провоцирующих неукротимый аппетит, [рассказала](#) клинический и семейный психолог Полина Соболева.

Специалист выделила несколько групп причин. К физическим и метаболическим относятся дисбаланс сахара в крови и инсулинорезистентность. «Когда вы едите много простых углеводов, уровень сахара в крови резко подскакивает. Инсулин быстро загоняет сахар в клетки, его уровень в крови резко падает, вызывая новый, ещё более сильный приступ голода», — пояснила Соболева.

Также желание постоянно есть может сигнализировать о дефиците питательных веществ. Организм, не получая достаточно белка, клетчатки, полезных жиров или витаминов, пытается восполнить нехватку, требуя больше пищи. Недосып и обычное обезвоживание — ещё два частых фактора, нарушающих гормональную регуляцию аппетита.

Среди психологических причин эксперт выделила эмоциональное заедание стресса, скуки или тревоги, а также укоренившиеся пищевые привычки, такие как еда перед телевизором или за компанию.

Читайте также:

[Психолог объяснила, почему во время стресса тянет на сладкое](#)

Новости. Lifestyle

26 ФЕВРАЛЯ 2026

- 15:30 Эксперт объяснила, как аффирмации работают на самом деле
- 14:30 Диетолог раскрыла главную опасность пельменей
- 13:55 Нутрициолог назвала болезни, от которых защищает кофе
- 13:30 Врач объяснил, почему так сложно избавиться от алкогольной зависимости
- 12:30 Учёные назвали неожиданные продукты, снижающие уровень «плохого» холестерина
- 11:30 Чемпионат Ульяновской области по ловле на мормышку со льда пройдёт 1 марта □ 1
- 10:30 Врач назвала простой способ вычислить свою идеальную норму сна
- 09:30 Врач рассказала, в чём подвох интервального голодания
- 08:30 Учёные назвали продукты, разрушающие мозг
- 07:30 Гастроэнтеролог объяснила, как бактерии в кишечнике влияют на настроение
- 06:30 Кардиолог объяснила, как отличить паническую атаку от сердечного приступа

25 ФЕВРАЛЯ 2026

- 19:30 Эксперт рассказала, как совмещать несколько мест работы и не выгорать
- 18:30 Учёные раскрыли пользу для здоровья от мытья головы в темноте перед сном
- 17:30 Четвёртый этап соревнований Trikolet Indoor пройдёт в Кемерове 1 марта
- 16:30 Кардиолог объяснил, кому опасно соблюдать строгий Пост
- 15:30 Фестиваль New Star Camp пройдёт на курорте «Роза Хутор» с 23 по 29 марта
- 14:30 Врач назвал неожиданную причину есть киви с кожурой □ 1
- 13:30 Врач объяснила, когда протеиновые добавки могут навредить □ 1
- 12:30 Диетолог рассказала, как капуста помогает продлить жизнь
- 11:30 Лыжная гонка «Борисовская тридцатка» пройдёт в Серпухове 1 марта
- 11:03 Гастроэнтеролог объяснила, кому нельзя соблюдать Великий пост
- 10:30 Почему на самом деле сводит мышцы: терапевт объяснила, когда магний бессилён □ 1
- 09:30 Психолог назвала неочевидную причину ссор в паре
- 08:30 Учёные назвали главную вредную привычку, которая ускоряет старение мозга
- 07:30 Невролог назвал лучшую диету для защиты от инфарктов и инсультов