



Психолог Соболева назвала обезвоживание причиной постоянного чувства голода

27 ноября 2025, 19:13



Психолог Полина Соболева рассказала, что повышенное чувство голода может быть связано с разными причинами, в том числе с обезвоживанием.



Gettyimages.ru

«Нехватка белка, клетчатки, полезных жиров, витаминов (например, D, группы B) и минералов (магний, железо) может заставлять организм требовать больше еды в попытке восполнить дефицит. Вы едите много «пустых» калорий, но не насыщаете организм тем, что ему действительно нужно», — заявила в беседе с «Газетой.Ru» Соболева, клинический и семейный психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family.

По её словам, сюда же можно добавить недосып, который нарушает баланс гормонов, регулирующих аппетит.

Как отметила Соболева, на аппетит влияет и обезвоживание — центр голода и жажды в гипоталамусе расположены рядом, и иногда организм путает сигналы жажды и голода.

Ранее кандидат медицинских наук доцент кафедры поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского университета Дмитрий Карпенко [рассказал](#) о полезном сочетании кефира с фруктами.

Ошибка в тексте? Выделите её и нажмите «Ctrl + Enter»

*Подписывайтесь на наш канал в **Дзен***

[В России](#)[Еда](#)[Здоровье](#)[Новости России](#)[Психология](#)[Россия](#)[Эксперт](#)

AA B i “ <> ☰ 1/3

Оставьте здесь свой комментарий

Войти

Сортировать по **Обновленные недавно** ▾

Лента новостей

Картина дня