

Психолог объяснила, почему постоянно хочется есть

Психолог Соболева: причиной постоянного чувства голода может быть обезвоживание

 Ирина Иорданова



© goffkein.pro/Shutterstock/FOTODOM

Повышенное чувство голода может быть связано с гормональными нарушениями, дефицитом питательных веществ, стрессом и даже с обезвоживанием. Об этом рассказала «Газете.Ru» клинический и семейный психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Полина Соболева.

«Причины постоянного чувства голода могут быть самыми разными, от поведенческих до серьезных медицинских проблем. Начнем с физических и метаболических. Во-первых, дисбаланс сахара в крови и гиперинсулинемия: когда вы едите много простых углеводов (сладости, белый хлеб, сладкие напитки), уровень сахара в крови резко подскакивает, поджелудочная железа выделяет много инсулина. Инсулин быстро «загоняет» сахар в клетки, и его уровень в крови резко падает, вызывая новый, еще более сильный приступ голода. Второе, это инсулинорезистентность: клетки перестают «чувствовать» инсулин, и глюкоза не может в них попасть. Организм думает, что голодает, и посылает мощные сигналы есть еще, особенно тянет на углеводы», — пояснила Соболева.

Желание постоянно что-то есть может также сигнализировать о гормональных нарушениях и дефиците питательных веществ.

«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. Сюда же добавляется недосып — он нарушает баланс гормонов, регулирующих аппетит. На аппетит также влияет обезвоживание: центр голода и жажды в гипоталамусе расположены рядом. Иногда организм путает сигнал жажды с сигналом голода», — рассказала Соболева.

24 февр
Почему т
утаиваю
сул

 M.

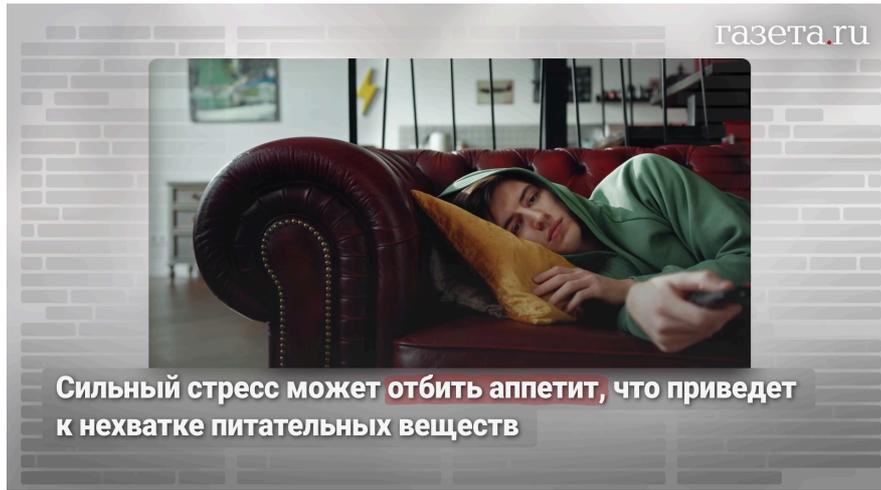


Психолог также обратила внимание на психологические и поведенческие причины высокого аппетита.

«Это эмоциональное «заедание»: еда как способ справиться со стрессом, скукой, тревогой, грустью или даже радостью. А также пищевые привычки, например, есть перед телевизором, «за компанию», доедать большую порцию, даже если уже сыты», — добавила Соболева.

Чтобы побороть необузданный аппетит, психолог рекомендовала провести диагностику и исключить медицинские причины, а затем нормализовать питание и образ жизни.

Ранее россиянам [рассказали](#), вредно ли пить кофе на голодный желудок.



👍 2 🗳️ 2 😊 2 🤔 2 😞 1 😡 1 ❤️ 0

РЕКЛАМА

Прием врача психиатра в Краснодаре. Клиника СтатусМентис

status-mentis.clinic

РЕКЛАМА

Психиатр Краснодар

neuro1.pro

РЕКЛАМА

Клиника психотерапии и психиатрии в Краснодаре

krd.neirology.com

били					
отрясли	Полковник Павлик Мартиросян удостоен звания "Герой России"	Грузия прошла в полуфинал чемпионата Европы по регби	Бегом в Россию: сбежавшая из Германии семья рассказала страшные вещи	Почему Маску не удастся "нагадить" России	Грузия и Армения на пороге прорыва – глава Минэкономики Грузии