

29 ноября 2025 ◦ Источник: [Аргументы и факты](#) ◦ [Психология](#)

Психолог Соболева объяснила, почему постоянно хочется есть

Постоянный голод может быть связан с дисбалансом сахара в крови.



Источник: [Freepik.com/CC0](#)

Постоянное чувство **голода** может сигнализировать о серьезных проблемах со здоровьем, включая гормональные нарушения и дефицит питательных веществ. Клинический психолог Полина

Соболева рассказала «Газете.Ru» о ключевых причинах этого состояния.

Эксперт объяснила, что физические причины включают дисбаланс сахара в крови и инсулинорезистентность, когда организм требует больше углеводов.

К другим факторам относятся нехватка белка, клетчатки, витаминов и минералов, а также хроническое недосыпание и обезвоживание, которое организм часто путает с голодом.

Психологические причины охватывают эмоциональное заедание стресса и неправильные пищевые привычки. Соболева рекомендовала пройти медицинскую диагностику для исключения физиологических проблем, а затем нормализовать питание и образ жизни.

 Поделиться ...

26 февраля 2026 ○ Источник: [Газета.Ру](#) ○ [Образ жизни](#)

Врач объяснила, представляют ли опасность красные родинки