

26 февраля, четверг

ВЗГЛЯД
ДЕЛОВАЯ ГАЗЕТА

Новость часа

**Путин объявил о
восстановлении пригородных
поездов между Россией и
Белоруссией**

УКРАИНА

РОССИЯ И США

ПРЕЗИДЕНТ ПУТИН

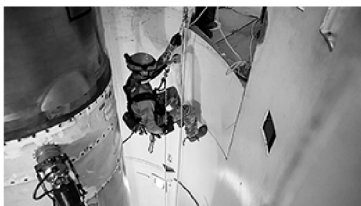
ЕВРОСОЮЗ

ГРЕНЛАНДИЯ

АРМИЯ И ВООРУЖЕНИЕ



США обозначили угрозу с воздуха
в будущем



War Zone сообщил о планах США
построить 450 новых шахт для
МБР



Лукашенко ответил шуткой на
обращение «господин президент»
в Кремле



Эксперт назвал инцидент с
американским катером у берегов
Кубы провокацией войны

Пашинян рассказал о планах
Армении по будущему
российской военной базы в
Гюмри

ФСБ предотвратила в
Петербурге покушение на
высокопоставленного
военного

Госдума запретила выдачу
другим странам воевавших за
Россию иностранцев

28 НОЯБРЯ 2025, 03:13 • НОВОСТИ ДНЯ

Психолог Соболева раскрыла неочевидную причину постоянного желания есть

Текст: Катерина Туманова

Участившееся чувство голода может быть вызвано не только поведенческими факторами, но и гормональными сбоями либо нехваткой отдельных витаминов и минералов, рассказала клинический и семейный психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Полина Соболева.

Соболева объяснила, что главными физиологическими и метаболическими факторами участившегося чувства голода выступают нарушение баланса сахара в крови при злоупотреблении простыми углеводами и гиперинсулинемия.

Резкие скачки сахара приводят к увеличенной выработке инсулина, что в итоге вызывает повторные приступы голода. Кроме этого, инсулинорезистентность мешает клеткам усваивать глюкозу, в результате чего организм думает, что испытывает голод, формируя сильное желание съесть больше углеводов, рассказала она [«Газете.Ru»](https://www.gazeta.ru).

Психолог подчеркнула, что постоянное желание есть может свидетельствовать о дефиците белка, клетчатки, полезных жиров, а также витаминов D, группы B и таких минералов, как магний или железо.

Недостаток данных веществ побуждает организм к потреблению большего объема пищи, зачастую калорийной, но не обогащающей рацион необходимыми микроэлементами.

По ее словам, влияние на аппетит оказывают недосып и обезвоживание, так как голод и жажда контролируются соседними центрами головного мозга, из-за чего сигналы могут смешиваться.

Эксперт добавила, что повышенный аппетит часто связан с эмоциональными трудностями: еда используется для преодоления стресса, скуки или тревоги, а также из-за привычек есть в компании, за просмотром телевизора или доедать порцию вне чувства голода.

Кремль признал падение
нефтегазовых доходов России

Глава МИД Польши заявил о
решающей борьбе России и ЕС

МНЕНИЯ

Глеб Простаков

**Украинский кризис
разрешат деньгами**

Трамп уже получил от Зеленского
согласие на соглашение по
полезным ископаемым, но это лишь
первый взнос. Настоящий джекпо...

3 комментария

Игорь Караулов

**Британия и Франция делают
из Украины страну-
смертника**

Есть силы, желающие взорвать не
только Россию, но и весь мировой
порядок. Возможная цель их
провокации – дестабирование...

14 комментариев

Евдокия Шереметьева

**Когда настанет время
прощать**

У меня среди читателей есть немало
тех, кто переводит деньги на
помощь военным втайне от родных.
Есть друзья, которые даже лайки ...

28 комментариев

Для борьбы с постоянным аппетитом она советует пройти
диагностику и убедиться в отсутствии серьезных
медицинских причин, а также скорректировать рацион и
образ жизни.

Как писала ранее газета ВЗГЛЯД, врач-диетолог
Денисенко назвала облегчающие состояние
метеозависимым продукты. Диетолог Залетова
назвала полезный напиток для офисных работников.
Гастроэнтеролог Белоусов пояснил, в каких случаях
полезны гречка и рис.

Вы можете комментировать материалы газеты ВЗГЛЯД,
зарегистрировавшись на сайте. О редакционной политике по отношению к
комментариям читайте здесь.

Что вы хотели сказать?

Отправить комментарий

Сортировка: **Популярные** ▼

25 ФЕВРАЛЯ 2026, 17:16 • НОВОСТИ ДНЯ

Главный архитектор Подмосковья предложила создать каталог региональных орнаментов



@ Сергей Елагин/Бизнес Online/ТАСС

Текст: Елизавета Шишкова

**Главный архитектор Московской области
Александра Кузьмина предложила создать
каталог характерных архитектурных образов
и орнаментов по регионам и населенным
пунктам.**

На заседании коллегии Экспертного совета по
архитектуре и градостроительству, прошедшем в
Национальном центре «Россия», ключевой темой стало
формирование современной архитектурной идентичности
страны, сообщает правительство Московской области.

Главный архитектор Подмосковья Александра Кузьмина
предложила создать единый каталог региональных