

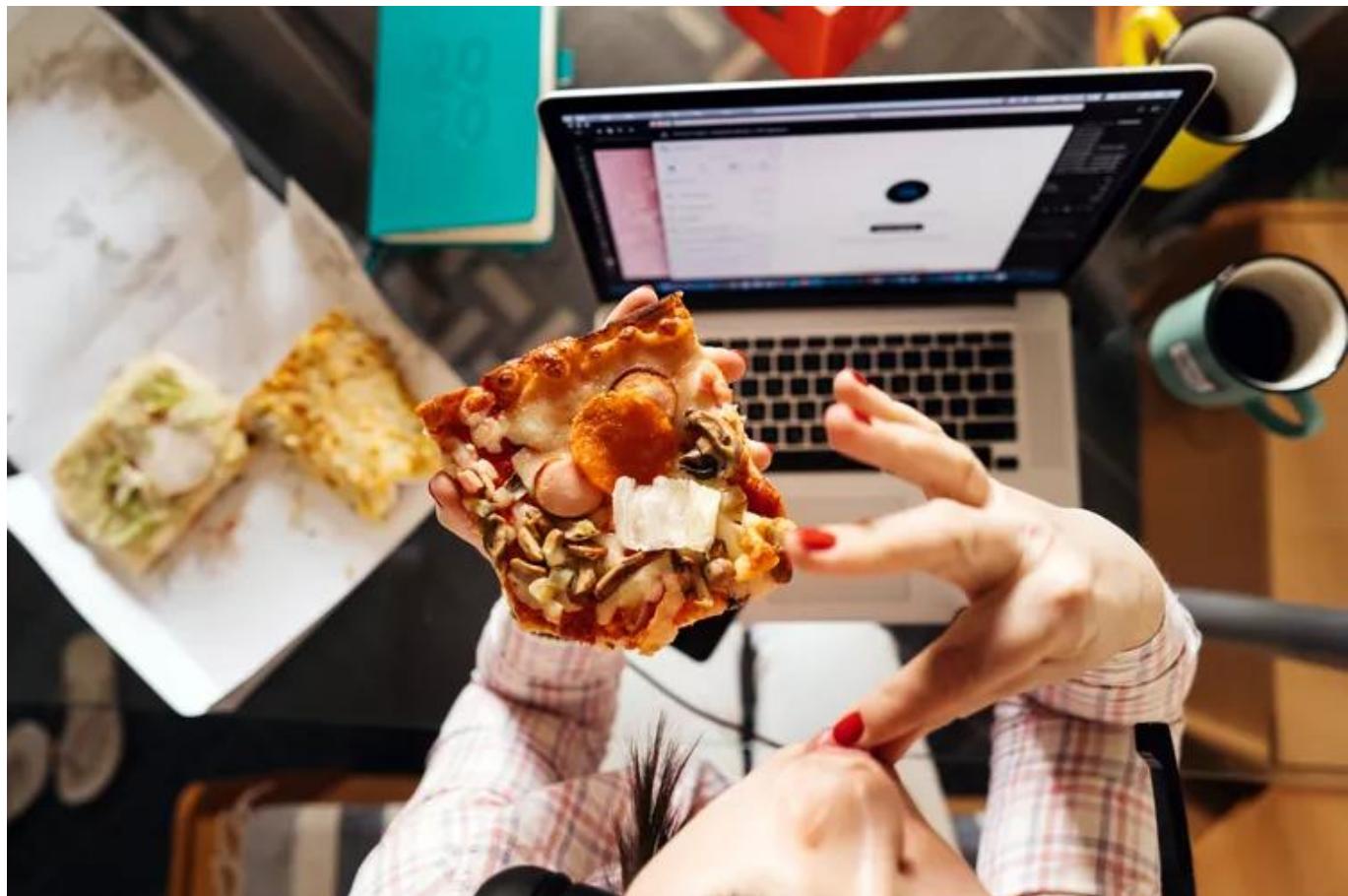
Частое переедание может плохо сказаться на психическом и физическом здоровье. Также из-за переедания могут развиться диабет 2 типа и болезни сердца. Оно может повлиять на эмоциональное благополучие, повысить риск возникновения депрессии.

**Питайтесь регулярно.** Исследования показывают, что пропуск завтрака может усилить тягу к еде к концу дня. Также из-за пропуска приёмов пищи может ухудшиться контроль уровня сахара в крови, усиливаться чувство голода, что приведёт к перееданию.

**Стабилизируйте уровень сахара в крови.** Поддержание в норме уровня глюкозы в крови уменьшает голод и снижает риск переедания. В рамках одной работы выяснилось, что люди, у которых более значительно снижался уровень сахара в крови после еды, были более голодными и с большей вероятностью потребляли больше калорий, чем те, у кого этот показатель оставался стабильным. Предотвратить скачки уровня сахара в крови можно при помощи употребления пищи с высоким содержанием белка и клетчатки.

**Избегайте строгих диет.** Согласно исследованиям, отказ от определённых продуктов усиливает тягу к ним. Также учёные обнаружили, что люди, которые ограничивают себя в еде, чаще переедают вкусную пищу, чем те, кто себя не ограничивает.

**Управляйте стрессом.** До 60% людей отмечают, что потребляют больше калорий при стрессе. Более высокий уровень стресса, как показывают научные работы, связан с большим потреблением калорий и повышенным потреблением сладостей и фастфуда.



Fiordaliso / Getty Images

**Определите и устраните триггеры.** Если обнаружили, что переедание связано у вас с определёнными эмоциями, то обратитесь к эксперту по психическому здоровью.

**Измените свой рацион.** Выбор более сытных продуктов питания поможет снизить чувство голода. Речь идёт о продуктах, содержащих много клетчатки и белка.

**Будьте осознаннее.** Один из обзоров 2025 года показал, что при просмотре телевизора во время еды вы потребляете больше пищи. Особенно при последующем приёме пищи. То же самое касается сидения со смартфоном.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**