



Нове » Здоров'я » Організм буквально вимагає цукор: чому люди постійно хочуть солодкого

Організм буквально вимагає цукор: чому люди постійно хочуть солодкого

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 21 Травня 2026, 09:10 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Багато людей помічають дивну закономірність: навіть після нормального прийому їжі все одно хочеться шоколаду, печива або чогось солодкого. Іноді ця тяга стає настільки сильною, що контролювати себе майже неможливо. Лікарі пояснюють: постійне бажання солодкого — це не лише питання сили волі, а сигнал організму про певні проблеми або звички.

Одна з головних причин — **нестача сну**. Коли людина регулярно недосипає, організм починає шукати швидке джерело енергії. Саме тому після поганого сну значно сильніше хочеться солодощів і калорійної їжі.

Ще один фактор — **хронічний стрес**. Під час напруги організм активно виробляє кортизол, а солодке тимчасово допомагає мозку отримати відчуття задоволення та заспокоєння. Через це багато людей буквально «заїдають» тривогу.

Лікарі також звертають увагу на різкі стрибки цукру в крові. Якщо людина часто їсть солодке або продукти з великою кількістю швидких вуглеводів, рівень глюкози різко підвищується, а потім так само швидко падає. У результаті бажання з'їсти ще щось солодке лише посилюється.

Не менш важлива причина — **незбалансоване харчування**. Коли в раціоні мало білка, клітковини або корисних жирів, організм швидше відчуває голод і просить швидку енергію у вигляді цукру.

Ще одна поширена проблема — звичка. Якщо людина щодня їсть десерти або п'є солодкі напої, мозок починає сприймати це як норму та постійно чекає нову «порцію» дофаміну.

Фахівці також не виключають дефіцит деяких мікроелементів, зокрема магнію. Іноді тяга до шоколаду або солодкого може бути пов'язана саме з нестачею важливих речовин в організмі.

Окрему роль відіграє емоційний стан. Нудьга, самотність або перевтома часто підштовхують людей до солодощів як до способу швидко покращити настрої.

Лікарі радять не боротися із собою жорсткими заборонами. Значно ефективніше — нормалізувати сон, додати більше повноцінної їжі, води та фізичної активності. Тоді тяга до солодкого часто зменшується сама.

У підсумку, постійне бажання їсти солодке — це не просто «любов до десертів». Часто організм таким чином сигналізує про втому, стрес або незбалансований спосіб життя.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

19:56 Жінка опинилася в лікарні після спроби вкрати вино дивним способом

19:39 У ресторані почали штрафувати гостей за переїдання і блювоту

19:32 Росія хоче створити найбільший літак після "Мрії", але без України не виходить

19:23 Колишній дворецький розкрив, що насправді їдять у Букінгемському палаці

19:14 Чому в маленьких містах вода часто дорожча: пояснення водоканалів

19:06 Влада Японії десятиліттями висаджувала дерева, які спричинили масову алергію

18:54 У США 80 років приховували прибульців: фізик ЦРУ зробив гучну заяву

18:45 Українцям з інвалідністю пояснили, чи можуть їх направити на ВЛК

18:37 Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

18:30 Горбатий кит здійснив неймовірну подорож через два океани

LOAD MORE

торт цукор

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua