

Trawienie pokarmów jest to proces niezwykle skomplikowany, w którym hormony odgrywają najważniejszą, a zarazem fascynującą rolę. Metabolizm, który decyduje o tym czy przybieramy na wadze czy ją tracimy, reguluje nasze łaknienie, a także jest uzależniony od kluczowych hormonów produkowanych przez organizm. Warunkiem, który każdy z nas musi spełnić jest przyjmowanie zbilansowanych posiłków, odpowiedniej ilości snu.

Głównymi hormonami, które odpowiadają za te procesy to tak zwane LEPTYNA I GRELINA.

HORMONY A GŁÓD - Co odpowiada za uczucie głodu i sytości?

LEPTYNA I GRELINA, niedawno odkryte, podejrzewane są o to, że nie tylko regulują uczucie łaknienia i sytości, ale też przekazują mózgowi informację na temat odżywiania organizmu.

Dzięki hormonom JEMY TYLIE ile trzeba, by funkcjonować oraz żyć w zdrowiu. To właśnie one stają za sygnałami, które wywołują uczucie SYTOŚCI oraz pobudzają ŁAKNIENIE. Od tych hormonów zależy UTRATA i PRZYBIERANIE na wadze.

HORMONY A ODCHUDZANIE

W mechanizmie regulowania masy ciała bierze udział aż co najmniej 10
HORMONÓW!

W większości produkowane są w układzie pokarmowym jest to np. cholecystokinina, insulina, grelina i leptyna.

Leptyna w odchudzaniu

Podwzgórze jest ośrodkiem odpowiadającym za kontrolę uczucia głodu. Wiele osób ma problem z utrzymaniem diety z powodu LEPTYNY, która zwiększa wydatkowanie energii poprzez wysyłanie sygnałów do części mózgu odpowiedzialnych za metabolizm. **Nasze zapasy tłuszczu kurczą się, co powoduje spadek poziomu leptyny, podczas gdy jemy mniej i nieregularnie. Właśnie to wpływa na ataki głodu.** Dlatego tak ważne jest stopniowe, powolne odchudzanie by stężenie leptyny stopniowo spadało.

Zbyt WYSOKIE stężenie może się wydawać korzystne, bo przecież zmniejsza nasz apetyt?

Nic bardziej mylnego! DLACZEGO?

OTYŁOŚĆ wynika z niewrażliwości na leptynę.

Jeśli doskwiera nam zbyt wysokie stężenie leptyny we krwi- mózg nie reaguje na ten hormon. Podobne działanie występuje u osób z cukrzycą typu 2, kiedy stężenie insuliny we krwi jest wysokie oraz występuje insulinooporność. Natomiast zbyt niski poziom tego hormonu zdarza się rzadko.

Za łaknienie odpowiada GRELINA

PRZED JEDZENIEM żołądek wydziela duże ilości GRELINY, co powoduje łaknienie. Po jedzeniu tkanka tłuszczowa produkuje leptynę, która wysyła sygnał do mózgu o sytości.

Kiedy kładziesz się spać oraz unikasz zjedzenia mocno sycącej, ciężko strawnej kolacji, np. smażonego, pomiędzy snem występuje skomplikowana zależność, mianowicie odpowiednia ilość snu pomaga zachować równowagę hormonów odpowiedzialnych właśnie za łaknienie i sytość.

WYSYPIAJ SIĘ!

Jeśli śpisz krócej niż zazwyczaj poziom leptyny spada, a greliny wzrasta, co w efekcie sprawia, że masz większy apetyt i trudniej Cie nasycić

Leptyna i grelina są to hormony, które niestety utrudniają odchudzanie. Zbyt duże stężenie jednego z nich sprawi, że będziemy odczuwać głód i trudniej będziemy zyskiwać sytość.

Znaczenie leptyny w okresie dojrzewania w wieku rozrodczym i dojrzewania

Tłuszcz stanowi określony procent masy ciała dziecka. Szczególnie ważna jest u dzieci płci żeńskiej, gdyż po pierwszej miesiączce może dojść do jej wstrzymania. W takiej sytuacji bardzo ważne jest przybranie na wadze, a co za tym idzie? – m.in. zyskiwanie płodności.

GRELINA-„hormon głodu”

Grelina, a więc tak zwany hormon głodu, produkowany m.in. w żołądku, jelicie cienkim, trzustce i podwzgórze. Grelina „dba”, abyśmy nie zagłodzili organizmu. To właśnie ona reguluje wydatkowanie energii oraz ilość spożywanego jedzenia. Hormon ten działa, gdy nasz żołądek jest pusty, zaś gdy jest pełny zanika.

Bardzo ważne jest to co jemy, dlaczego? Powodów jest wiele i wciąż odpowiedzi uwypuklamy w każdym naszym artykule. Jednakże w kontekście sytości- białka i węglowodany ograniczają w większym stopniu poziom omawianej greliny. Jedząc właśnie posiłki skomponowane z tych produktów- sytość odczuwamy wcześniej.

Pamiętaj też, że optymalne dla naszego sprawnego trawienia jest osiągnięcie progu sytości po posiłkowej na poziomie 80%. NIE PRZEJADAJ SIĘ. Nie lubią tego Twoje hormony, narządy. A odpięcie guzika ze spodni przyniesie Ci tylko pozorną ulgę ;)

Grelina wpływa na nasz nastrój

Grelina produkowana jest głównie przez żołądek, występuje także w niewielkich ilościach w podwzgórze.

Badania na zwierzętach wskazują, że niestabilność stężenia greliny i leptyny stoi za wzajemną relacją w zaburzeniach nastroju.

Lęk oraz stres- zarówno u ludzi, jak i u zwierząt stymulowało wydzielanie greliny.

Jak wiadomo stres zwiększa pobieranie pokarmu, dlatego zwiększone uwalnianie greliny może być jednym z mechanizmów, który zwiększa łaknienie i przyjmowanie pożywienia, a także może blokować działania mające na celu utrzymanie masy ciała po odchudzaniu. Podanie leptyny łagodzi objawy depresji zarówno u ludzi jak i u myszy.

ZBYT WYSKI POZIOM GRELINY

Grelina wzrasta gdy próbujemy schudnąć jak najszybciej. Jemy nieregularnie oraz spożywamy niepełnowartościowe posiłki, co może tłumaczyć, dlaczego tak trudno jest otrzymać swoją upragnioną wagę oraz sylwetkę. Zbyt małe spożycie pokarmów sprzyja atakom głodu, gdyż stężenie greliny zostaje podwyższone. **GŁODÓWKI TO NIE ROZWIĄZANIE.**

ZBYT NISKI POZIOM GRELINY

Po operacji żołądka pacjenci mają niższe stężenie greliny we krwi niż osoby odchudzające się metodami tradycyjnymi. Dzieje się tak gdyż żołądek, który produkuje greline ulega zmniejszeniu podczas operacji. **MNIEJSZY ŻOŁĄDEK= MNIEJ GRELINY.**

Hormony twoim zadowoleniem

Na trawienie, apetyt, emocje, zachowanie, zdrowe włosy i paznokcie wpływa wiele czynników m.in. :

STRES, a odchudzanie

gdy się stresujemy, wydziela się adrenalina i kortyzol, powodują one podwyższony poziom glukozy, który jest uwolniony z wątroby do krwiobiegu. Część glukozy zostaje przekształcona w tłuszcz. Warto więc rozładowywać napięcie np. uprawiając sport. Jak w inny sposób unikać stresu, w jaki sposób łapać spokój, harmonię. Jak stres wpływa na Twoje nadnercza-

-więcej na ten temat przeczytasz tutaj:

<https://cateringfoodharmony.pl/kortyzol-i-wypalenie-nadnerczy-zapanuj-nad-swoimi-hormonami>

Utrata wagi za pomocą hormonów?

Leptyna i grelina są to hormony, które szczególnie budzą zainteresowanie jako hormony służące do odchudzania. Niestety na rynku nie ma skutecznego leku, który prowadziłby do bezpiecznej utraty kilogramów. Mamy za to bezpieczną codzienną dostawę diety, która może dotrzeć pod Twoje drzwi. Zapoznaj się z menu naszych 11 rodzajów diet:

<https://cateringfoodharmony.pl/diety>

Gazowane słodkie napoje – w tym woda mogą zwiększać wydzielanie greliny i skłaniać do objadania się. Pij wodę mineralną i soki świeżo wyciskane jako źródło Twojego nawodnienia. Polecamy Ci naszą receptę na zdrowie- HIT: soki z selera naciowego cold pressed. Znajdziesz je w dodatkach do naszych diet ☺

Odczekaj 15 min po posiłku, zanim sięgniesz po deser! Poczekaj na hormony sytości- one nadejdą

Po posiłku, stężenie greliny gwałtownie spada. Jest to sygnał dla mózgu że należy przestać jeść bo głód już minął. Najszybciej osiągnięty zostanie po zjedzeniu węglowodanów, na

drugim miejscu białko i na końcu pozostają tłuszcze. Po posiłku wypij szklanekę wody. Niech błonnik pokarmowy spęcznieje i nada Ci dodatkowe uczucie sytości.

Ciekawostka:

Czy wiedziałaś/eś, że 7-9 godzin snu na dobę pomaga utrzymać stężenie „ hormonów apetytu” – grelina i leptyna –ma właściwym poziomie dzięki czemu nie będziesz się objadać.

Czego należy unikać przy zaburzeniach hormonalnych ?

Przed wszystkim węglowodanów prostych: słodyczy, cukier, napoje gazowane, mąkę białą.

Zaburzeniom ulegają insulina jak i leptyna, które mogą mieć wpływ na przybieraniu, dodatkowo wpływają niekorzystnie na płodność.

Co więc jeść przy zaburzeniach hormonalnych ?

Dieta powinna być zbilansowana oraz pełnowartościowa. Powinna być bogata w błonnik oraz węglowodany złożone, np. płatki owsiane, pieczywo razowe, grube kasze.

Przy zaburzeniach hormonalnych bardzo ważnym elementem jest spożywanie codziennie minimum 400g owoców i warzyw.

Powinna być także bogata w kwasy tłuszczowe jedno i wielonienasycone – awokado, oleje roślinne, tłuste ryby.

Dlatego przy zaburzeniach hormonalnych tak ważne jest wykluczenie produktów wysoko przetworzonych, smażonych na głębokim tłuszczu, zawierające węglowodany proste.

Najbardziej korzystną opcją będzie wzbogacenie diety w owoce i warzywa, zdrowe tłuszcze, węglowodany złożone, produkty pełnoziarniste.

Zapraszamy do artykułu:

<https://cateringfoodharmony.pl/brak-miesiaczki-a-dieta-odchudzajaca>

Uczucie głodu i sytości. Co zrobić jeśli chcesz mieć nad nimi kontrolę i wpływ?

- Po pierwsze nie myl głodu z związanego z dużym stresem, emocjami z tym prawdziwym
- Dbaj o to by każdy posiłek był pełnowartościowy oraz dostarczył ci niezbędnych witamin.
- W diecie wykorzystuj produkty o niskim indeksie glikemicznym.
- Zwracaj uwagę na stałe, nie dłuższe niż 3 h przerwy między posiłkami (poziom glukozy będzie utrzymywał się w stałym stężeniu)
- Naucz się odróżniać się apetyt od uczucia sytości. Osiągaj próg 80% sytości. Nie przejadaj się.

Podsumowując

Grelina i leptyna są bardzo ważnymi hormonami w naszym organizmie. Regulują, m.in. przyjmowanie pokarmu. Wpływają na nasze samopoczucie, stan fizyczny i psychiczny.

Aspekty, na które wpływa grelina, to na przykład : układ kostny, sercowo naczyniowy, rozrodczy, odpornościowy, pokarmowy, ale także na gospodarkę energetyczną, gospodarkę węglowodanowo lipidową.

Natomiast leptyna polepsza cykl menstruacyjny, pozytywnie wpływa na pamięć, a przede wszystkim reguluje apetyt, kontroluje metabolizm i homeostazę energetyczną.

Dlatego tak ważna dla naszego organizmu jest spożywanie pełnowartościowych, zbilansowanych posiłków, w czym z pewnością pomoże nasza dieta, w którą wkładamy całe nasze serce i ogrom umiejętności i wiedzy. Dzięki urozmaiconej diecie i regularnym posiłkom twoje hormony, a przy tym również ty zachowasz harmonie ze swoim organizmem.

Nauczmy Cię zdrowych nawyków żywieniowych i zapanujemy nad Twoimi hormonami ☺

Potrzebujemy jedynie odrobiny zaufania ☺

Od poniedziałku do piątku, czekamy w naszym biurze, by udzielić Ci profesjonalnej porady. Skorzystaj z niej śmiało:

577-939-222

hello@cateringfoodharmony.pl

Zapraszamy: <https://cateringfoodharmony.pl/>

Literatura:

„Sposób na hormony jak naturalnie pozbyć się zaburzeń hormonalnych i odzyskać równowagę.” ,

„Poznaj swoje hormony”, Temple Nicola, Whitlock Catherine

Kamila Kłeczek

Studentka Dietetyki na Śląskiej
Wyższej Szkole Medycznej

Wsparcie merytoryczne w Teamie
Food Harmony Catering ☺