

## Strażnicy dobrej formy

Organizm sterowany jest przez hormony. Ich poziom zależy od czynników zewnętrznych. Poza tym jedne hormony powodują uwalnianie innych. Dobra kondycja psychiczna i szczupła sylwetka zależą w dużej mierze od równowagi między dwoma spośród nich: serotoniną i kortyzolem. Pierwszy, najczęściej określany mianem hormonu szczęścia, powstaje w błonie śluzowej jelita, płytkach krwi i ośrodkowym układzie nerwowym z aminokwasu o nazwie tryptofan. Musimy dostarczać ten składnik w diecie. Najwięcej tryptofanu mają banany, nasiona słonecznika, mleko, chude sery i ryby. Serotonina może powstać wtedy, gdy tryptofan przedostanie się z krwi do mózgu. Do tego potrzebne są węglowodany. Przejście tryptofanu do mózgu utrudniają bowiem inne aminokwasy zawarte w białku zwierzęcym. Ten proces hamuje również hormon stresu – kortyzol, produkowany przez korę nadnerczy.

## Hormon tycia

Kortyzol sprzyja nadwadze, bo prowokuje odkładanie tłuszczu. Wszystko zaczyna się w układzie trawiennym, ściślej mówiąc w trzustce. Pokłóciłaś się w pracy z szefem. Wracasz wkurzona do domu i masz ochotę tylko na jedno – pudełko czekoladek. Dlaczego? Otóż stres sprawił, że organizm wydzielił duże ilości kortyzolu. Był ci niezbędny, by stawić czoła konfliktowi. Abyś miała siłę się bronić, uwolnił olbrzymią ilość tłuszczu i glukozy, jako źródła energii. Teraz, gdy emocje opadły, kortyzol dba o przywrócenie równowagi w organizmie. Pod jego wpływem rośnie apetyt, co pozwala na odzyskanie utraconych rezerw energetycznych. Z przyjemnością sięgasz więc po ciastko z kremem, kubek gorącej czekolady i czujesz się jak w raju. Jednak na tym nie koniec. Kiedy zjesz sporą dawkę cukrów prostych, np. w postaci ciastek czy cukierków, trzustka gwałtownie wyrzuca do krwi insulinę, by unormować poziom glukozy. Wszystko przebiega gwałtownie, co sprawia, że organizm znów przeżywa silny stres, i produkuje kortyzol. Dlatego po 2–3 godzinach znowu odczujesz przemożną ochotę na słodkie. Niepohamowane ataki obżarstwa sprawiają, że na udach, brzuchu, a nawet barkach odkłada się tłuszcz. Trzeba przejąć kontrolę nad kortyzolem i jego tuczącymi zapędami. Pomoże dieta sprzyjająca drugiemu hormonowi – serotoninie.

## Dobre porcje

Judith J. Wurtman oraz Susan Suffes, autorki książki „Serotonina przełom w dietetyce” są przekonane, że jedzenie węglowodanów złożonych, przy niskiej zawartości białka i znikomej ilości tłuszczu, jest podstawą dobrego nastroju. Eliminuje objawy stresu i ataki obżarstwa. Aby ułatwić ci skomponowanie odpowiedniego menu, autorki książki podzieliły produkty spożywcze na „porcje” węglowodanów, białek i tłuszczów oraz „porcje” owoców, warzyw oraz napojów. Porcja białka to np. szklanka jogurtu beztłuszczowego lub 30 g chudej szynki, porcja skrobi (węglowodanów) to jedna cienka kromka chleba pszennego lub pół szklanki ugotowanej kukurydzy, porcja tłuszczu zawiera jedną łyżeczkę oleju lub

15 g orzechów. Porcja warzyw to np. pół szklanki gotowanych lub jedna szklanka świeżych warzyw, a porcja owoców składa się z dużego kiwi, trzech średnich suszonych śliwek lub pół szklanki świeżego soku. Kiedy czujesz, że masz za mało serotoniny (smutek, brak energii i ochoty do życia) zjedz śniadanie składające się z dwóch porcji białka, jednej porcji skrobi i jednej porcji owoców. Śniadanie nie należy do posiłków odprężających. Ma dostarczyć maksimum substancji odżywczych. Na obiad przygotuj jedną porcję białka, trzy porcje skrobi, dwie porcje warzyw i dwie porcje tłuszczu. Oprócz tego jedz jedną przekąskę dziennie, późnym popołudniem. Musi ona zawierać co najmniej 45 g węglowodanów złożonych, które uwalniają się dużo wolniej niż proste, i co najwyżej 210 kcal. Najlepsze będą beztłuszczowe płatki śniadaniowe czy krakersy ryżowe. Dla większości ludzi przeżywających umiarkowane stresy, około 40 g węglowodanów wystarcza, by stężenie serotoniny utrzymało dobry nastrój i kontrolę nad jedzeniem. Kolacja powinna zawierać jedną porcję białka na cztery porcje węglowodanów.

Ruch przez  
cały rok

Specjaliści uczący strategii radzenia sobie ze stresem powtarzają do znudzenia – nie odpoczniesz, jeśli się nie zmęczysz fizycznie. Ruch pomaga uwolnić się od produktów powstałych

w wyniku rozpadu hormonów stresu. Pływaj, spaceruj, biegaj. Po treningu spadnie poziom kortyzolu we krwi i zwiększy się wydzielanie endorfin. Postaraj się, by dawka ruchu wynosiła minimum pół godziny każdego dnia i nie była mniejsza niż 12 godzin tygodniowo. Naukowcy brytyjscy zauważyli, że humor poprawia praca na działce. Obecna w glebie bakteria *Mycobacterium vaccae* zwiększa produkcję serotoniny w mózgu. Wdychamy ją pracując w ogródku lub zjadamy z owocami „prosto z krzaka”. Ważne, by terapeutyczny ogródek prowadzony był bez użycia chemii. W przeciwnym razie wchłonimy nie tylko „bakterię szczęścia”, ale i porcję chemikaliów.

Jak serotonina  
z melatoniną

W ciemności, z odpowiednio dużej ilości serotoniny organizm wytwarza odpowiednio duże ilości melatoniny, która wpływa na jakość snu i regenerację. Stąd spadek poziomu serotoniny może wywołać bezsenność, a w konsekwencji podatność na infekcje oraz pobudzać apetyt. Dobry sen zapobiega otyłości. Przed spaniem przydadzą się węglowodany złożone. Sprzyjają wydzielaniu serotoniny i rozleniwiają. Łatwiej się po nich zasnąć. Śpij ok. 7–8 godzin na dobę. Kładź się i wstawaj o tej samej porze, a minie zły humor i kłopot z nadwagą.