

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Hormony mają apetyt na słodczy



Pogorszenie nastroju i ospałość dotyka większość ludzi jesienią i zimą. To także okres, w którym część osób odczuwa wzmożony apetyt na słodkie. Okazuje się, że apetyt na "słodkie smaki" ma hormonalne uzasadnienie - wyjaśniają olsztyńscy naukowcy.

Jak tłumaczy PAP Radosław Majewski z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie, w regulacji rytmu dobowego bierze udział melatonina.

"Najważniejszym czynnikiem, regulującym biosyntezę melatoniny w szyszynce, jest światło. W ciągu dnia stężenie tego hormonu jest niskie a wzrasta w nocy, osiągając szczyt ok. godz. 2.00. Rosnące stężenie melatoniny to sygnał dla organizmu, żeby przygotować się do snu. Ze względu na występujący jesienią i zimą niedobór światła, stężenie melatoniny utrzymuje się na wyższym poziomie niż wiosną i latem, przez co czujemy się znużeni, zmęczeni i apatyczni"- podkreślił.

Remigiusz Filarski z olsztyńskiej jednostki PAN dodał, że inny hormon - serotonina - ma bardzo szerokie spektrum działania, wpływając na regulację snu, apetytu i nastroj. Wykazano, że osoby cierpiące na okresowe zaburzenia nastroju mają obniżony poziom serotoniny w mózgu. Istnieje związek między ilością węglowodanów zawartych w diecie a stężeniem serotoniny w mózgu. Ich spożycie - zaznaczył Filarski - powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi w odpowiedzi na co wydzielana jest insulina.

"Hormon ten ułatwia prekursorowi serotoniny, jakim jest tryptofan, przejście przez barierę krew-mózg. Wówczas jego stężenie rośnie, czego efektem jest produkcja serotoniny - +hormonu szczęścia+. Jest to jednak efekt krótkotrwały, trwający ok. 1,5 godziny. Po tym czasie poziom serotoniny spada, a my nadal czujemy się zmęczeni, ospali i znów mamy nieodpartą chęć spożycia np. czegoś słodkiego. Sięgając po następną kostkę czekolady należy pamiętać, że nadmiar węglowodanów, który nie może być natychmiast +spalony+, jest odkładany w postaci tkanki tłuszczowej"- podkreślił Filarski.

Dlatego olsztyńscy naukowcy wskazują, że do przetrwania długiej zimy w dobrej kondycji psychicznej i jednoczesnego utrzymania prawidłowej masy ciała potrzebna jest modyfikacja diety. Mimo, że zapotrzebowanie energetyczne w okresie jesienno-zimowym rośnie, to nie powinniśmy bez umiaru spożywać cukrów prostych. Ich nadmiar wiąże się z ryzykiem nadwagi lub otyłości. Głównym ich źródłem w diecie są słodkie, napoje gazowane, pieczywo półcukiernicze (np. chałki, drożdżówki,

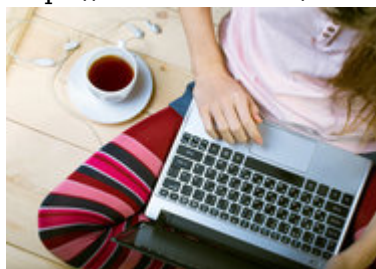
bułki maślane), soki owocowe.

Specjaliści przypominają, że sojusznikami w walce z sezonowym spadkiem nastroju okazują się węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym. Powodują one stopniowe uwalnianie glukozy do krwi. Ich źródłem są produkty zbożowe: mąka, kasze, ryż, makarony, płatki owsiane.

"Przygotowując posiłki należy pamiętać, że ryżu czy makaronu nie należy rozgotowywać, bowiem zwiększa się jego indeks glikemiczny. Podobnie jest w przypadku warzyw, które najlepiej spożywać w postaci surowej lub krótko gotowane na parze. Przez wzgląd na większą zawartość błonnika pokarmowego, składników mineralnych oraz witamin, polecane jest pieczywo pełnoziarniste razowe albo typu graham, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy" - podkreślił Radosław Majewski.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22462.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w](#)

[sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy