

Студенческая газета

ФИЗИОЛОГ

Студенческая газета кафедры биологии

биологического факультета

ГГУ им. Ф. Скорины

Выпуск 1 (сентябрь 2023)

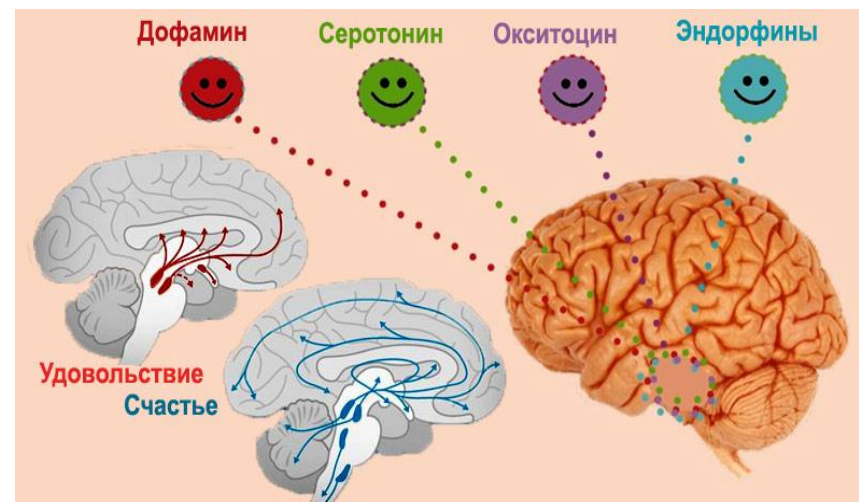
Химия счастья

Гормоны счастья

Гормоны – это биологически высокоактивные вещества, которые образуются и выделяются во внутреннюю среду организма эндокринными железами, или железами внутренней секреции. Они регулируют функции удаленных от места их выделения органов.

В моменты, когда мозг распознает благоприятные для нашего выживания явления, синтезируются и выделяются особые нейрохимические вещества – «гормоны счастья». Каждое из которых приводит человека к тем или иным положительным ощущениям.

Главные гормоны, которые делают наш мир ярче и приятнее:



Дофамин – гормон, который синтезируется в головном мозге, надпочечниках, почках и кишечнике. В надпочечниках он является предшественником адреналина и норадреналина – главных стрессовых

веществ в организме. Выброс дофамина ведет к повышению артериального давления, увеличению частоты и силы сердечных сокращений, повышению насыщаемости крови кислородом.

Дофамин помогает адаптироваться к тяжелым условиям и не дает умереть от страха или невыносимой боли.

Дофамин также относят к нейромедиаторам - с его помощью происходит передача нервного импульса между двумя нейронами. Первостепенную роль дофамин, как нейромедиатор, играет в следующих процессах:

1)Формирование мотивации

2)Получение удовольствия

3)Любопытство, желание искать ответы на вопросы и узнавать что-то новое

4)Улучшение когнитивных функций

5)Формирование привязанности

Как увеличить синтез этого гормона?

1)Добавляйте в рацион БАДы – L-тирозин.

2)Регулярно тренируйтесь и высыпайтесь.

3)Поскольку он синтезируется из аминокислоты тирозин, употребляйте больше продуктов, богатых тирозином: твёрдые сорта сыров, мясо и печень, говядина, орехи, яйца.

Эндорфины — это гормоны радости и даже эйфории. Они нужны, чтобы «собрать» человека в каких-то сложных ситуациях. Они образуются в основном в головном мозге из бета-липотропина, который вырабатывается гипофизом. Кроме головного мозга

эндорфины могут вырабатываться в надпочечниках, поджелудочной железе, кишечнике, пульпе зуба, вкусовых рецепторах

Дефицит этого гормона связан с хронической усталостью, бессонницей, головными болями, импульсивным поведением, алкогольной и наркотической зависимостями.

Как увеличить их выработку?

Многие научные исследования показывают, что секрецию эндорфинов увеличивают физические упражнения

Серотонин – гормон счастья, его выброс в кровь дарит нам хорошее настроение, помогает бороться со стрессами, дает нам ощущение значимости и уважения со стороны окружающих. В мозге синтезируется всего около 5% серотонина, а большая его часть, порядка 80-90% - в кишечнике.

Недостаток серотонина может приводить к депрессии.

Как увеличить его выработку?

1)Употреблять продукты, богатые триптофаном, так как именно из этой аминокислоты и синтезируется серотонин. В большом количестве триптофан содержится в твёрдых 2)сортах сыров (пармезан, чеддер, швейцарский), красной икре, яйцах, мясе орехах и рыбе.

Окситоцин – пептидный гормон ядер гипоталамуса, который накапливается в задней доле гипофиза головного мозга, а оттуда выделяется в кровь.

Выработка окситоцина происходит при прикосновениях и ощущении доверия. Точнее, выброс

идёт непосредственно перед физическим контактом, считается что стимулом служит ожидание приятного контакта, а не сам контакт.

Тормозить выработку окситоцина способен алкоголь, а также отсутствие близкого контакта, объятий и общения.

Что повышает уровень окситоцина?

- 1) Общение.
- 2) Забота о близких.
- 3) Объятия.



Учредитель:

студенческий актив кафедры
биологии

Авторы напечатанных материалов
несут полную ответственность за подбор и
точность приведенных фактов.

Email:

Сайт газеты:

<https://vk.com/biofacgsu>

Студенческая газета биологии биологического
факультета

ГГУ им. Ф. Скорины

Наш адрес:

246019, г. Гомель,
ул. Советская, 108, к. 3-21

Главный редактор:
Новиков Е.Д.

Редколлегия: Чернышев И.С.

Редактор-оформитель:
Курак Е.М.