

Студенческая

газета

**ФИЗИОЛОГ**

2023 г. № 4 (январь-февраль)

кафедра зоологии, физиологии и генетики

биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им.

Ф. Скорины»

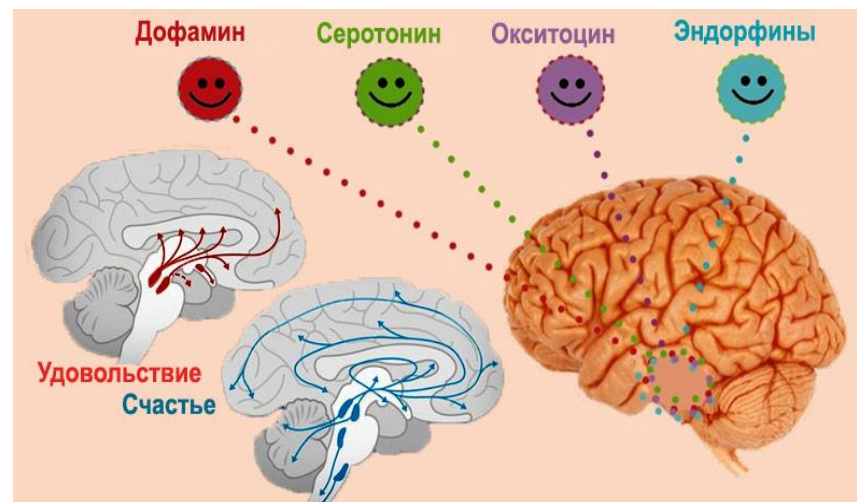
**Химия счастья**

## 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 нейрхимические 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.



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Учредитель:</b><br/>студенческий актив кафедры зоологии, физиологии и генетики</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Email:<br/>Сайт газеты:<br/><a href="http://vk.com/gensplanet">http:// vk.com/gensplanet</a></p> | <p>Студенческая газета кафедры зоологии, физиологии и генетики биологического факультета<br/>ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес:<br/>246019, г. Гомель,<br/>ул. Советская, 108, к. 3-9</p> | <p><b>Главный редактор:</b><br/>Гилевский А.Г.</p> <p><b>Редколлегия:</b> Гилевский А.Г.</p> <p><b>Редактор-оформитель:</b><br/>Курак Е.М.</p> |
|--|---|--|