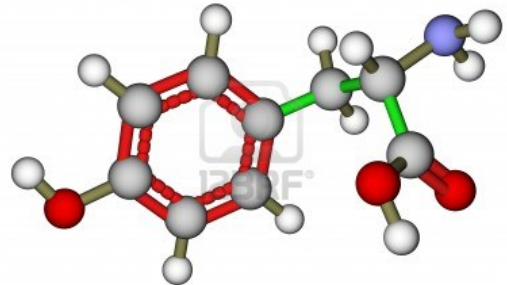


Napsivenna ajubiokeemia

toit ja



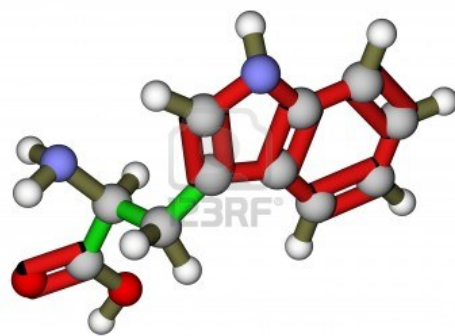
Türosiin

On nimelt teada, et inimese energiataset aitavad kontrollida kaks aminohapet,

millisteks on türosiin ja trüptofaan.

Just needsamad aminohapped määravad paljuski ära, kuidas me end peale sööki tunneme, küsimus on ainult selles, milline aminohape läbib vere ja ajuvahelise barjääri esimesena.

Kui türosiin jõuab ajju enne trüptofaani, siis vitamiinide B-3, B-5, B-6 ja C ning mineraalide tsink, raud ja vask abil sünteesitakse ärkvelolekuhormoone adrenaliini, noradrenaliini (neid kahte nimetatakse katehoolamiinideks ja nende abil saab võimalikuks keharasvade kasutamine energeetiliseks otstarbeks) ja dopamiini, mis põhjustavad energiataseme tõusu ja aitavad võidelda stressiga (oled stressis, siis söö valku, mitte süsivesikuid!) ning selle tulemusena me tunneme end tegusana.



Trüptofaani
molekulaarstruktuure

Kui võidab trüptofaan, siis vitamiinide B-3 ja B-6 abil sünteesitakse “mõnuhormoon” serotoniini, mis on lõdvestava ja isegivaluvaigistava toimega ning aitab vältida depressiooni. Serotoniin on muide omakorda eelastmeks une ja ärkveloleku rütmi kontrollivale hormoon melatoniinile.

Kuidas oleks võimalik mõjutada türosiini/trüptofaani võidujooksu?

Valgurikkad toidud (liha, kala, munad) sisaldavad palju türosiini ja vähem trüptofaani, viimane on aga suure ülekaalus rohke tärklise- ja vähese valgusisaldusega toiduainetes (kõik teraviljatooted!), millele lisandub veel insuliini abistav toime trüptofaani pääsemiseks ajju.

Seega on energiataseme reguleerimise võtmeks tähelepanu pööramine eelkõige toidukorra valkude ja süsivesikute sisaldusele.

Kuigi inimesed on peale öist puhkust päeva esimesel poolel energilisemad kui päeva teisel poolel, ei tasu endale

pidureid rohke süsivesikute tarbimisega peale tõmmata:
**parim on valgu- ja rasvarikas ning süsivesikuvaene
hommikusöök**, mis kindlustab aju varustatuse türosiini ja tema
abilistega ja annab meile pikaajalist ühtlast energiat.

See soovitus läheb muidugi vastuollu üldise arusaamisega, et
hommikul võime endale lubada ja vajame palju süsivesikuid.

Võime lubada küll, kuid kas vajame?

**Artikkel Fred Antson, lühendanud
Sakunne Svensson
Täispikkuses artikkel:**