

# Как повысить аппетит. Самые эффективные методы. [Часть 1]

Привет-привет, на связи [Азбука Бодибилдинга!](#) В эту пятницу мы продолжим свои увещевания на питательные темы. И сегодня узнаем, как повысить аппетит. По прочтении Вы узнаете что такое аппетит, чем он отличается от голода, как работает механизм его пробуждения, что именно влияет на способности человека хомячить и многое-многое другое. Мы не будем мешать все в одну кучу и разобьем статью на две части: в первой займемся исключительно теорией, во второй разберем практические моменты.

Как повысить аппетит?



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Как повысить аппетит: все, что надо знать

Съешь ложечку за маму, ложечку за папу, – именно таким образом родители мотивируют своего малыша на прием пищи. Однако такое питание через уговоры происходит не всегда, т.е. не всем детям нужно заталкивать еду в рот, кто-то весьма охотно и довольно часто сам требует, чтобы его покормили. Например, так было с Вашим покорным слугой, который кричал на всю Ивановскую, что он голоден и хочет молока. После удовлетворения физиологической потребности в питании ребенок как ни в чем не бывало возвращался к своим прямым обязанностям. В моем случае это был сон, т.к. родился раньше срока.

В садике все изменилось: у меня напрочь пропал аппетит. Он и не мог быть хорошим ввиду детсадовской кормежки. Я помню, как главными блюдами нашей столовой были чуть теплая манная каша с маслом и комочками, обветренные бутерброды с какао. Но воспитатели думали, что у меня хороший аппетит, а дело в том, что рядом со мной за столом сидел мальчик, которому ну очень нравились каши. Когда я видел, что у него почти ничего не оставалось в тарелке, я просил своего друга с другого конца стола его отвлечь. Сам же в это время менял свою, практически полную,

тарелку на соседскую. Доев 4-5 оставшихся ложек, я бежал к воспитателям и получал от них поощрение, иногда в виде конфет.

Затем пришла школьная пора, в которой я также не отличался хорошим аппетитом - его совсем не было. С утра нужно было что-то есть, но я не мог впахнуть в себя ни ложки. Потом институт - опять та же самая картина: никакого плотного завтрака, только легкий перекус и вперед, грызть гранит наук! Аппетит начал себя проявлять (и не только с утра, но и в течение всего дня), когда был изменен режим и подход к питанию. Последнее произошло вследствие начала хождения в тренажерный зал. Однако физическая активность не всегда и не для всех является стимулом к пробуждению аппетита. Наоборот, работа в зале, может его угнетать.

Но как тогда повысить аппетит? Какие существуют эффективные способы? На это мы и дадим ответы далее по тексту.

### **Примечание:**

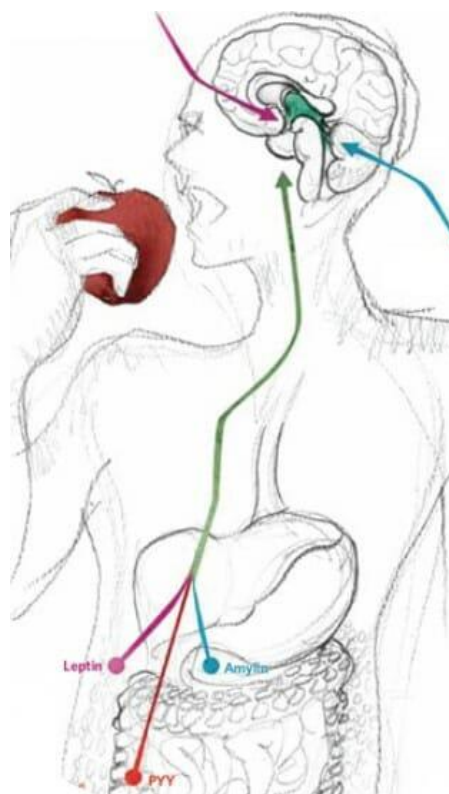
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

## **Что такое аппетит?**

В контексте приема пищи аппетит используется для описания желаний или симпатий к конкретным продуктам питания, обычно исходя из их вкуса и текстуры или психологического атрибута. Аппетит это желание есть, контролируемое сложным взаимодействием гормональных сигналов, которые “истекают” из жировых клеток, клеток поджелудочной железы и клеток кишечника.

Аппетит - управляемый процесс, т.е. человек может настроить свой организм так, что ему будет хотеться есть меньше, больше или ровно столько, сколько требуется на конкретном этапе.

## **Процесс регуляции аппетита**



Основными игроками в регуляции аппетита являются:

- лептин;
- грелин;
- инсулин;
- гормон щитовидной железы;
- гормон GLP-1;
- эндоканнабиноиды;
- кортизол.

Это далеко не полный список, но это наиболее значимые рычаги изменения аппетита.

Аппетит регулируется двумя системами организма, эндокринной и нервной, а их связь называется «нейроэндокринной системой». Давайте рассмотрим каждую отдельно и начнем с...

### **№1. Эндокринная система и аппетит**

ЖКТ (желудочно-кишечный тракт) – самый большой эндокринный орган тела человека. Он производит и обрабатывает все виды гормонов: от нейротрансмиттеров до хранения анаболических и половых гормонов. Органы эндокринной системы чувствительны к изменениям в организме, в ответ на них посылают те или иные гормоны, чтобы сообщить организму, как реагировать. Эти регулирующие гормоны классифицируются как краткосрочные и долгосрочные.

Различные гормоны играют различные роли в регулировании аппетита и энергетическом балансе, в частности: лептин, грелин, секретин, амилин, соматостатин и другие участвуют в обмене веществ, замедляют опорожнение желудка, производят поджелудочную жидкость, уменьшают кровоток в кишечник и прочее.

### **№2. Нервная система и аппетит**

Нервная система действует через нервные импульсы и нейротрансмиттеры (гормоноподобные химические вещества), направляя нервные ткани, гладкие мышцы и другие органы тела на перемещение, смешивание и продвижение пищевых продуктов, поступающих в пищеварительную систему.

Хотя контроль над аппетитом производится в результате нервных и гормональных связей между пищеварительной системой и мозгом, последняя обладает собственной локализованной нервной системой, называемой кишечной нервной системой. Этот «мини-мозг» расположен в кишке. В ней высвобождаются нейротрансмиттеры, которые могут ретранслировать, усиливать и модулировать различные сигналы между клетками организма.

Наиболее важные нейротрансмиттеры, участвующие в регуляции аппетита: каннабиноиды, норадреналин, ацетилхолин, серотонин, нейропептид Y. Каждый из них выполняет свои функции: серотонин увеличивает подвижность кишечника, уменьшает выработку кислоты в желудке, а нейропептид Y замедляет опорожнение желудка.

Помимо указанных выше двух систем хочется отдельной строкой выделить такой элемент регуляции аппетита, как физические упражнения (не обязательно силовой фитнес). Некоторые исследования показывают, что реакция аппетита на физические нагрузки сильно зависит от баланса энергии у мужчин, но меньше у женщин. Другими словами, на нагрузки аппетит мужчины реагирует сильнее, быстрее повышаются поглотительные способности организма.

Те, кто регулярно тренируются, становятся более эффективными в использовании жировых отложений в качестве источника топлива, и это может помочь в регулировании аппетита. Упражнения могут изменять уровни гормонов лептин, грелин и инсулин.

### **Примечание:**

Исследователи портала The Scientist выяснили, что уровень гормона PYY **3-36** увеличивался при занятиях аэробикой – ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде. Это подавляло секрецию ферментов поджелудочной железы и снижало аппетит.

## **Гомеостаз и регуляции аппетита**

Организм человека всегда стремится к равновесному состоянию, гомеостазу: если что-то нарушается, организм начинает заниматься саморегулированием и все возвращает на круги своя. Когда мы едим, мы получаем из продуктов питательные вещества, которые поддерживают нашу жизнедеятельность и уровень активности на требуемом уровне.

Мы выполняем свою работу, организм внутри нас - свою, расходуя энергию. На это наше тело реагирует сигналом тревоги: пополните запасы питательных веществ, они истощены, дайте мне еду! Как только мы исполняем подобное поручение, организм сообщает, что он восполнил запасы, этого достаточно, хватит есть.

Когда мы принимаем гомеостатические сигналы голода и исполняем их, мы достигаем оптимального здоровья и находимся в нормальном весе. Как только нарушение гомеостаза происходит на регулярной основе – едим, когда не голодны или не едим, когда голодны, мы сразу вносим изменения в свой метаболизм. Это отражается на аппетите и изменении [состава тела](#) (растет жировая масса).

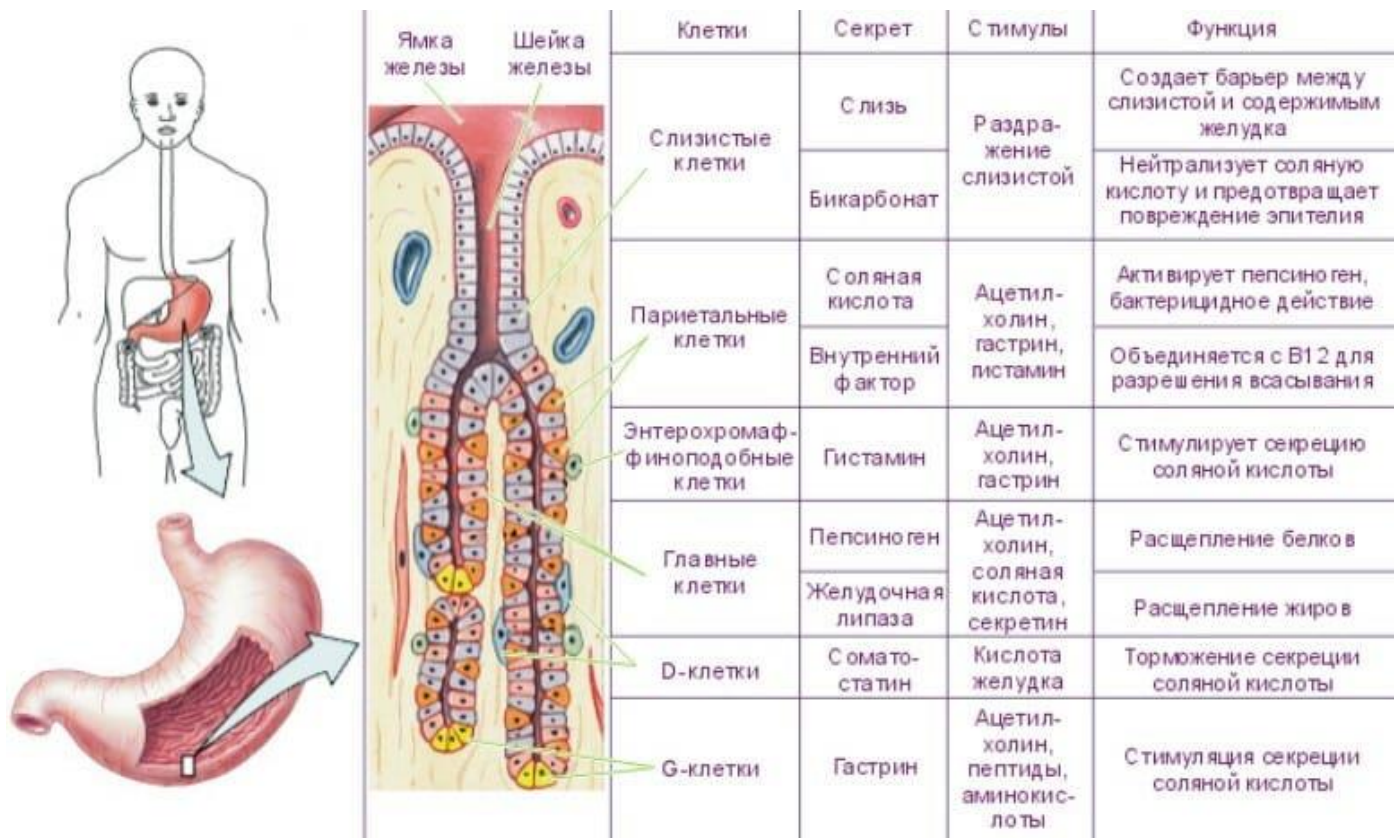
## **Здоровый желудок и аппетит**

Как Вы считаете, здоровый ли у Вас желудок? С большой долей вероятности можно утверждать, что это не так. Все дело в том, что гробим мы свой ЖКТ самостоятельно: перекусы на скорую руку, газировка, чипсы и снеки. Разве Вы не баловались этим в недавнем прошлом? Это сейчас Вы сели на ПП и читаете Азбука Бодибилдинга, а до этого разве все было так радужно?

Так вот, большую часть проблем с ЖКТ мы зарабатываем уже в школе или в студенческие годы, или, на офисной работе (вот тебе **30** минут на прием пищи и не чирикай). А между тем, здоровый желудок – залог хорошего аппетита.

Что касается “физики желудка”, то принято выделять **4** типа клеток его поверхности:

1. слизистые клетки выделяют щелочную слизистую оболочку для защиты эпителия от соляной кислоты. Чаще всего они встречаются в сердечном и пилорическом регионе;
2. париетальные клетки, расположенные в основной, сердечной и пилорической области, выделяют соляную кислоту. Кислота активирует высвобождение пепсина для переваривания белка. Кислота также убивает микроорганизмы, проглатываемые с пищей;
3. главные клетки секретируют пепсин. Эти клетки расположены в основном регионе;
4. G-клетки находятся в основном, пилорическом и желудочном регионах. Они секретируют гастрин, который стимулирует выделение соляной кислоты.



Любое нарушение в работе клеток (например, изменение их количества) приводит к проблемам с пищеварением и подавлению аппетита. Поэтому важно с точки зрения качества и продолжительности жизни и хорошего аппетита не засорять свой желудок и следить за его здоровьем.

Теперь выясним...

## Голод и аппетит. В чем разница?

Аппетит - это когда хочется есть? А голод тогда что такое? Давайте разбираться.

Голод и аппетит - это две разные вещи. Голод - физическая (физиологическая) потребность в пище, вызванная химическими изменениями в теле. Аппетит - стремление к пище, ее желание. Голод проявляет себя при низком уровне глюкозы в крови через несколько часов после еды - это защитный механизм, который обеспечивает надлежащее питание вашего тела. Аппетит представляет собой условный ответ на принимаемую пищу, реакция организма на ее внешний вид или запах. Аппетит может заставить съесть Вас больше, чем того требует желудок.

Наш аппетит тесно связан с нашим поведением, но также он берет сигналы от нашего пищеварительного тракта, мозга и жировой ткани. Наличие повышенного и неуёмного аппетита связан с биохимией и/или эмоциональной связью, которую человек сформировал с едой. Пристрастия чаще всего возникают к обработанным пищевым продуктам с высоким содержанием рафинированных сахаров и неполезных жиров.

В суетливом мире, в котором мы живем, многие люди потеряли способность слушать и слышать свои сигналы насыщения. Большинство людей питаются задолго до того, когда появляются их естественные сигналы сытости.

Когда мы что-то съели, мозг не понимает, что желудок полон, ему нужно получить сигналы сытости от гормонов. Мозг получает сигналы от ряда различных гормонов, которые указывают, когда пища еще нужна, а когда ее уже достаточно. Эти сигналы сходятся на дофамин-продуцирующих нейронах в гипоталамусе головного мозга. Это изменяет выход дофамина в “центр вознаграждения мозга”, который, в свою очередь, контролирует мотивацию приема пищи. Переядение связано с низким уровнем дофамина.

Голод это сообщение от организма (в частности, урчание в желудке), что пришла пора подкрепиться и восстановить баланс уровня глюкозы в крови. Если аппетит можно контролировать/игнорировать, то голод - нет. Он инстинктивно защищает организм от истощения запасов энергии. Чем дольше человек не ест после появления чувства голода, тем ниже становится его сахар крови. Затягивание может привести к инсулиновому удару, а при соблюдении режимности (на постоянной основе) к развитию диабета.

Следующая на очереди к рассмотрению тема, это...

## **Причины потери аппетита**

Нездоровый желудок - одна из главных, но далеко не единственная причина потери аппетита. Также к ним можно отнести:

- инфекции;
- нарушение секреции слюны и недостаточное ее выделение;
- общая постоянная и хроническая усталость - снижение физических, эмоциональных и психологических уровней энергии. Бывает, что человек, сам того не понимая, перекачивается на тренировке и вместо стимулирующего аппетит эффекта, нагрузка оказывает противоположный;
- неявное обезвоживание организма. Человеку кажется, что он пьет достаточное количество воды в сутки, но это не так;
- беременность, ПМС;
- прием медицинских препаратов: противозачаточных таблеток, антибиотиков и диуретиков;
- стресс, депрессия, тревожность;
- недостаток отдыха, сна;
- несбалансированная диета. Например, перекос в сторону какого-то нутриента.

### **Примечание:**

Очень часто эктоморфы жалуются на плохой аппетит и от них можно услышать вопрос: "как мне набирать массу, если я и так мало ем?". Тут надо понимать, что Вы ничем не больны, это не какие-то особенности организма, просто Вам нужно его перенастроить на "анаболические рельсы" с помощью специальных приемов (о них читайте во второй части).

Идем далее.

## **Как повысить аппетит посредством гормонов**

Гормоны кишечника играют ключевую роль в контроле за потреблением пищи и расходами на энергию. Кишка - самый большой орган, производящий гормоны, высвобождает более **20** различных пептидных гормонов. Некоторые из них нацелены на мозг, чтобы регулировать аппетит и влиять на удовольствие, получаемое от еды.



Гормоны - это химические вещества, производимые специализированными клетками в организме, известными как эндокринные. После освобождения гормон поступает в кровоток и транспортируется в его конкретное место действия.

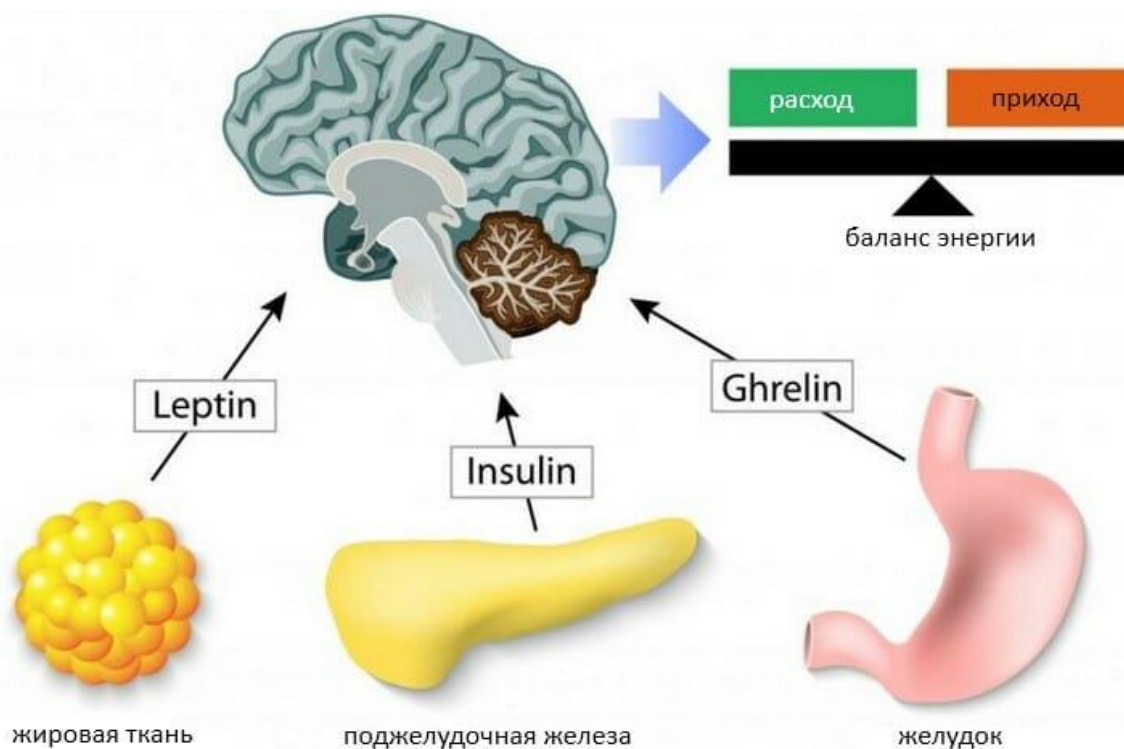
Как только целевая клетка стимулируется и возбуждается гормоном, она реагирует на это различными способами: продуцирование новых белков, активация или дезактивация ферментов внутри клетки или возможность прохождения веществ в клетку или из нее.

В ключе пищеварения и вопроса о том, как повысить аппетит, для нас важны следующие гормоны пищеварительного тракта:

- лептин. Образуется жировыми клетками организма, сообщает гипоталамусу, что человек сыт;
- грелин. Функция заключается в том, чтобы сообщить мозгу, что организм нужно кормить. Гормон повышает аппетит;
- гастрин. Вырабатывается в желудке, когда он растягивается. Он стимулирует выделение желудочного сока, богатого пепсином и соляной кислотой;
- секретин. Продуцируется в двенадцатиперстной кишке и производит стимулирование поджелудочной железы для производства щелочных секретов, а также для замедления опорожнения желудка;
- холецистокинин (ССК). Продуцируется в двенадцатиперстной кишке. Он уменьшает аппетит, замедляет опустошение желудка и стимулирует выделение желчи желчного пузыря;
- пептид Y (PYY). Он играет роль в замедлении прохождения пищи по кишечнику, что повышает эффективность пищеварения и поглощение питательных веществ после еды;
- глюкагоноподобный пептид 1 (GLP-1). Имеет множественные действия, включая ингибирование опорожнения желудка. Также стимулирует высвобождение инсулина.

По сути, прием пищи регулируется посредством трех гормонов: лептин, грелин и инсулин.

## КОНТРОЛЬ ПРИЕМА ПИЩИ



Гормоны работают в связке (лептин и грелин - в противоположных направлениях) следующим образом. Уровень лептина увеличивается с потреблением пищи, повышенные его уровни сигнализируют гипоталамусу об уменьшении чувства голода. Грелин, если его уровень высок, усиливает голод. Если уровни лептина низкие, то уровни грелина высоки.

Инсулин регулирует уровень сахара в крови и также, как и лептин при повышении своих уровней, снижает чувство голода. После еды уровень грелина падает (и остается низким в течение нескольких часов, пока Вы перевариваете пищу), а уровень лептина растет, от него в мозг поступают сигналы сытости.



#### Примечание:

Одно из исследований, опубликованное в журнале *Clinical Science* (США, 2016) показало, что диеты с высоким содержанием белка подавляют грелин на более продолжительное время, чем диеты с высоким содержанием жира.

Собственно, по теории это все, т.е. вообще, т.е. совсем и больше не просите :). Практические вопросы о том, как повысить аппетит, мы разберем во второй части. Пока же подытожим всю нашу болтологию.

#### Послесловие

Как повысить аппетит - наша очередная тема питательного цикла. Теперь Вы знаете, чем голод отличается от аппетита и каким образом последний регулируется. Осталось выяснить, как больше хомячить, но этим мы займемся в следующую пятницу. До связи!