



# dla czego uwielbiamy słodkocze?

**M**ała Ania znów grymasi przy obiedzie. Mama bezskutecznie próbuje używać różnych argumentów, by zachęcić pociechę do jedzenia. Nie pomaga jednak złość, prośby i błagania. Ania ze łzami w oczach uparcie wpatruje się w talerz i ani myśli zabrać się do jedzenia. - Córeczko, mamusia tak bardzo cię prosi, zjedz zupkę, a dostaniesz pyszną czekoladkę! – A jaką? Nagle na twarzy Ani pojawia się uśmiech. – Ale najpierw musisz zjeść obiad. Ania więc bez zastanowienia chwyta za łyżkę i w pośpiechu opróżnia talerz jarzynowej zupy. Tak się zapędziła, że zjadła nawet spory kawałek mięsa, z czym zawsze były ogromne problemy. Mama dotrzymuje więc słowa i wręcza dziecku w nagrodę pyszny czekoladowy batonik...

Już od wczesnego dzieciństwa słodkocze kojarzą nam się z pewną formą nagrody, przyjemnością, poczuciem życzliwości i miłości. Gdy byliśmy mali, wielokrotnie próbowano nas zachęcać, bądź motywować łakociami do jedzenia, nauki czy sprzątanía. Otrzymywaliśmy słodkocze w świątecznych paczkach i z okazji ważnych dla nas uroczystości. Ale jednocześnie mieliśmy wpajane, że słodkocze

nie należy jeść, ponieważ są niezdrowe. Powstał więc pewien paradoks. Z jednej strony słodkocze miały być wspaniałą nagrodą, formą okazywania uczuć, a z drugiej kazano nam się ich wystrzeżać. Łakocie otrzymały wizerunek zakazanego owocu, dającego przyjemność, ale jednocześnie mogącego wyrządzić sporo kłopotów. Gdy ten zakazany owoc otrzymywaliśmy od własnych, kochających

nych nas rodziców, babć i dziadków kojarzył nam się nie tyle z zagrożeniem, co z poczuciem miłości, z tym, że jesteśmy akceptowani i komuś naprawdę potrzebni. Niejednokrotnie widzieliśmy, jak pyszne słodkie wypieki towarzyszą różnym uroczystościom, gdzie panowało zawsze szczęście, radość i uśmiech. Nic więc dziwnego, że słodkocze kojarzą się nam z czymś naprawdę przyjemnym. Dla wielu osób, łakocie to substytut miłości i niespełnionych uczuć, dlatego tak często sięgają po nie osoby żyjące w stresie, niedowartościowane i z zaburzeniami osobowości. Prawdopodobnie to nie przypadek, że większymi łasuchami są kobiety niż mężczyźni, które częściej odczuwają potrzebę bycia kochanymi i akceptowanymi. W okresie dzieciństwa nasz dostęp do słodkocze w pewien sposób jest ograniczony i tym samym trudniej nam łagodzić szereg napięć i stresów. Dopiero w życiu dorosłym, pozbawieni zwierzchniej kontroli, możemy sobie sami bez problemu wynagradzać wszystkie chwilowe żale i smutki, i dzięki temu poczuć się, choć odrobinę lepiej.

**T**ego wieczoru pani Krystyna posprzeczała się z mężem. W sumie to poszło o drobiazg, ale trzeba przyznać, że niezle nadwreżyła swoje nerwy. Z zaciśniętymi zębami zmywała w kuchni naczynia i przeklinając w myślach próbowała rozładować napięcie. Nic z tego nie wyszło, rozbiła jedynie talerz i rozlała na podłogę resztę pozostawionej w szklance herbaty. Pan Jan, siedząc spokojnie w fotelu, próbował nie przerywać sobie oglądanego w telewizji meczu. To do reszty poirytowało panią Krystynę, w nerwach rzuciła ręcznikiem w kąt kuchni, weszła do sypialni i z hukiem zamknęła za sobą drzwi. Na nocnym stoliku leżała nienapoczęta czekolada, więc rozwinęła ją nerwowo i z niepokonanym apetytem całą zjadła. Chyba jej ulżyło. Poczwała nagle błogie uczucie spokoju i ogarnęła ją senność. Trochę zamroczone, ale chyba szczęśliwa, z delikatnym uśmiechem położyła się na łóżku. Zasnęła...



Złość, smutek i frustrację najczęściej próbujemy łagodzić jedzeniem. Jak się okazuje, najbardziej skutecznym lekarstwem na chwilowe zmiany nastroju są słodkocze, i to nie przez przypadek. Po zjedzeniu słodkiej przekąski wyraźnie poprawia się nasz nastrój i samopoczucie, umysł odpręża się, a chwilowe troski idą w zapomnienie. Reakcjom tym często towarzyszy uczucie wewnętrzne go spokoju i senności. A dla czego? Naukowcy od lat próbują zgłębić tajemnicę oddziaływania cukru na nasze samopoczucie, i chociaż w kwestii tej istnieje jeszcze wiele nierozwiązanych tajemnic, to niewątpliwie sporo już wyjaśniono.

## ■ Słodki zawrót głowy

Po zjedzeniu ciastka bądź batonika, cukier niezwykle szybko przenika z jelit do krwi, w konsekwencji czego, jego poziom w naczyniach krwionośnych gwałtownie wzrasta. W efekcie trzustka wzmacnia wydzielanie hormonu insuliny, który w szybkim tempie obniża poziom tego składnika we krwi. To właśnie nagły wzrost, a następnie spadek cukru w krwiobiegu, określane mianem huśtawki glikemicznej, wywołuje uczucie uspokojenia i senności. Ale to tylko jedna z niewielu przyczyn gwałtownej zmiany naszego nastroju. Udowodniono, że zwiększony poziom insuliny wywiera nie tylko wpływ na

obniżanie cukru we krwi, ale również niektórych aminokwasów (produktów rozkładu białek). I chociaż większość z nich poddaje się poleceniu insuliny, wędrując grzecznie do komórek mięśniowych, to jednak jeden aminokwas - tryptofan wyraźnie wymyka się spod jej kontroli. W konsekwencji, osamotniony łatwo prześlizguje się do mózgu, gdzie ulega zamianie na serotoninę – najważniejszy neuroprzekaznik kontrolujący nasz nastrój. Zwiększony poziom tej substancji w mózgu wywołuje uczucie spokoju i odprężenia, działa relaksująco i nasennie. Gdy poziom serotoniny obniża się, padamy ofiarą irytacji, zachowań depresyjnych, impotencji, a nawet myśli samobójczych. Wielu naukowców uważa, że przyczyną uzależnienia od słodkocze jest nie tyle brak silnej woli, co niski poziom serotoniny w mózgu. Udowodniono, że osoby otyłe oraz nałogowo opychające się łakociami mają niższy poziom tej substancji we krwi. W dużej mierze spowodowane jest to faktem upośledzonego wchłaniania tryptofanu do mózgu, będącego bezpośrednim surowcem do produkcji serotoniny. Osoby z obniżonym poziomem tego neuroprzekaznika często odczuwają zaburzenia nastroju, podniecenie i zdenerwowanie, więc zjadają duże ilości słodkocze, aby złagodzić niekorzystne objawy. No cóż, to wiele wyjaśnia, ale pozostają również pewne wątpliwości. Zwiększony poziom serotoniny wpływa wyraźnie na zmianę nastroju, ale jak się



okazuje, jej wzrost w mózgu nie następuje nagle, dlatego też nie może być to jedyny czynnik odpowiedzialny za nagłą poprawę naszego samopoczucia. W takim razie muszą istnieć jeszcze inne elementy tej układanki.

Jak się okazuje, już sam smak słodki odbierany jest specyficznie przez nasz mózg. W wyniku podrażnienia kubków smakowych, w podwzgórzcu wzmagają się wydzielanie substancji zwanych endorfinami, które nagle wyzwalają uczucie szczęścia i zadowolenia. Są to substancje silnie narkotyczne, więc częste ich pobudzanie może doprowadzić do uzależnienia. Osoby, które w stresie sięgają po słodycze i tym samym pobudzają wydzielanie endorfin, mogą niezwykle łatwo stać się niewolnikami łakoci. Reakcje stresowe zwiększają również poziom neuropeptydu Y (NPY) – przekazywnika wzmagającego apetyt na słodycze, w konsekwencji czego powstaje błędne koło i efekt uzależnienia nasila się.

### ■ Czekolada – najlepszy lek na codzienne zmagania

Badania naukowe wykazały, że szczególnie skuteczna w łagodzeniu napięć psychicznych jest czekolada. A dlaczego właśnie ona? Tak naprawdę trudno na to odpowiedzieć. Tabliczka ciemnej, rozpluwającej się w ustach kakaowej masy ma w sobie z pewnością nie mniej tajemnic niż egipskie piramidy. Czekolada już od zamierzchłych czasów uważana była za dar boski. Władca Azteków Montezuma wypijał dziennie 50 czarek czekolady z miodem i przyprawami, uważając ją za cudowny afrodyzjak. Także Casanova upatrywał w niej źródło sił dla swych podbojów miłosnych. W drugiej połowie XVII wieku gorąca czekolada stała się poważnym konkurentem dla piwa, toteż właściciele browarów popadli w panikę i zaczęli gorąco postulować, by ograniczyć jej spożycie. Ich nawoływania na nic jednak się zdały. Niebawem świat na punkcie czekoladowych przysmaków po prostu oszalał. Dzisiaj sami Amerykanie wydają na nie ponad 5 mld dolarów rocznie.



Czekolada to niewątpliwie królowa wśród wszystkich słodczy, działa na nas jak narkotyki i niezwykle mocno uzależnia. Zawarty w niej cukier, wraz ze składnikami ziarna kakaowego, tłuszczem, kofeiną i fenyloetyloaminą wzmagają wydzielanie endorfin tak silnie, że czekolada staje się nałogiem trudnym do przezwyciężenia. Za ten szczególnie efekt odpowiedzialna jest przede wszystkim fenyloetyloamina – substancja silnie pobudzająca nasz układ nerwowy, powodująca wzrost tętna i ciśnienia krwi. Pod jej wpływem dochodzi w mózgu do produkcji dopaminy – neuroprzekazywnika wywołującego niebywale uczucie przyjemności i zadowolenia. Efekt bywa porównywalny ze stanem jakbyśmy byli zakochani.

### ■ Czekolada to coś więcej niż smakołyk

Niektórzy uważają, że nadmierny pociąg do czekoladowych przekąsek w stresie wynika ze wzmożonego zapotrzebowania organizmu na magnez, którego doskonałym źródłem jest jak wiadomo właśnie czekolada. Być może. Ale dlaczego w nerwach nie sięgamy np. po bogate w magnez orzeszki czy soję? Przyjemność, płynąca z rozkoszowania się czekoladą, to chyba problem bardziej złożony. Smakołyk ten przeważnie kojarzy nam się z czymś przyjemnym. Czekoladki to wspaniała forma walentynkowego lub urodzinowego upominku, często używamy ich jako afrodyzjaku i łączymy jedynie z miłymi okolicznościami. Rozpluwająca się w ustach pyszna, miękka i krucha masa łaskocze nasze zmysły do granic wytrzymałości, odczuwamy błogość i niejednokrotnie tracimy kontakt z otaczającą rzeczywistością. No cóż, być może niekiedy warto popieścić ten czekoladowy grzech?

**Dariusz Szukała**

Specjalista ds. żywienia  
i wspomagania diety  
Agencja Promocji Zdrowia  
[www.apz.pl](http://www.apz.pl)

### ■ REDAKCJA POLECA

