

Tryptofan – naturalny sekret dobrego nastroju

Artykuł ukazał się 14.03 na portalu www.poradnikzdrowie.pl

Tryptofan to naturalny aminokwas, który zapewnia stabilne funkcjonowanie organizmu. Wpływa na poprawę samopoczucia, zapobiega depresji, pośrednio odpowiada także za jakość snu. Poznaj substancję, która decyduje o twoim nastroju niezależnie od pory roku.

Tryptofan jest aminokwasem wykorzystywanym przez organizm do procesu syntezy białek. Ponieważ bierze udział w produkcji serotoniny, którą nazywa się "hormonem szczęścia", oraz melatoniny znanej jako "hormon snu", jego niedobór powoduje pogorszenie nastroju i problemy ze snem. Jeżeli stan niedoboru tryptofanu utrzymuje się w organizmie przez długi czas, istnieje duże ryzyko wpadnięcia w depresję i trwałą bezsenność. Tryptofan znajduje więc zastosowanie w leczeniu powyższych dolegliwości, które w dzisiejszych czasach, z powodu coraz szybszego tempa życia, stały się problemem społecznym.

Sekret głębokiego snu

Tryptofan to niezbędny składnik diety. Można powiedzieć, że bez niego – w sensie chemicznym – nie mamy prawa czuć się szczęśliwi. Zakładając, że mózg człowieka to niekończąca się sieć połączeń chemicznych, zasadnym jest stwierdzenie, że serotonina to klucz do dobrego samopoczucia. Dzięki niej czujemy się zrelaksowani, spokojni i pozytywnie nastawieni do życia. Szkopuł w tym, że nie ma serotoniny bez tryptofanu, który jest niezbędnym elementem do jej syntezy w organizmie. Podobnie jest z melatoniną, czyli związkiem regulującym sen człowieka – do jej powstania też potrzeba tryptofanu. Stąd osoby cierpiące na jego brak często nie przesypiają nocy i mają problem z zaśnięciem.

Ważne



Rola tryptofanu w organizmie:

- poprawia samopoczucie poprzez produkcję serotoniny;
- reguluje sen poprzez produkcję melatoniny;
- obniża apetyt, regulując procesy metaboliczne w organizmie;
- chroni oczy, budując naturalny filtr przeciwko promieniom UV;
- wzmacnia odporność organizmu;
- buduje tkankę mięśniową.

Kompleksowe działanie tryptofanu

Inna ważna rola tryptofanu to ochrona oczu przed promieniowaniem UV. Choć dziś w tym celu wykorzystujemy filtry w okularach przeciwsłonecznych, to równie istotne jest naturalne przeciwdziałanie promieniowaniu ultrafioletowemu. Aby to było możliwe, organizm musi mieć do dyspozycji odpowiednie ilości tryptofanu, jednak jego stężenie wraz z wiekiem ulega szybkiemu obniżeniu. W efekcie osoby starsze są szczególnie mocno narażone na zaćmę, której warto zapobiegać poprzez dostarczanie organizmowi tryptofanu.

Tryptofan to o tyle szczególny aminokwas, że bez niego organizm nie jest w stanie przeprowadzić wielu ważnych procesów. Dotyczy to głównie układu nerwowego, co ma związek z naszym samopoczuciem. Zapewniając odpowiednio wysokie stężenie tryptofanu, dbamy jednak o stabilne funkcjonowanie całego organizmu. Co ciekawe, tryptofan stosuje się również w kuracjach dietetycznych, ponieważ potrafi zmniejszyć łaknienie, regulując pracę układu trawiennego. Przypisuje mu się także właściwości wzmacniające odporność organizmu, przyspieszające proces laktacji i budujące tkankę mięśniową.

Choć tryptofan trudno przedawkować, to jego nadmiar może powodować niepożądane reakcje w organizmie, takie jak np. wymioty, migreny, nudności, uczucie suchości w jamie ustnej, mniej wyraźne widzenie czy pogorszenie koordynacji ruchowej.

To ci się przyda



Jak dostarczyć organizmowi tryptofan

Tryptofan to aminokwas, który nie jest produkowany w organizmie człowieka, a zatem trzeba go dostarczyć z zewnętrznych źródeł, wraz z pożywieniem. Nie jest to jednak łatwe - szczególnie jeżeli ma się na głowie dom, rodzinę i pracę - ponieważ tryptofan w znacznych ilościach znajduje się tylko w niektórych pokarmach, takich jak:

- rośliny strączkowe;
- produkty mleczne;
- produkty sojowe;
- sery;
- mięso;
- ryby;
- szparagi;
- ananasy;
- banany;
- pestki dyni;
- pestki słonecznika.

To nie wszystko - aby tryptofan się wchłonął, konieczne jest dostarczenie organizmowi dodatkowo magnezu oraz witamin B6 i C. Dlatego osoby żyjące w szybkim tempie, niemające szans na dopilnowanie diety bogatej w odpowiednie składniki, mogą wspomóc się preparatami zawierającymi tryptofan. Na rynku dostępny jest na przykład produkt **Tryptosan T**, dostępny w dobrych aptekach bez recepty, który zawiera aż 500 mg tryptofanu w 1 kapsułce. Tryptofan znajduje się także w preparatach typu EAA i w mniejszym stopniu w odżywkach białkowych dla sportowców.

Podsumowując, tryptofan to aminokwas niezbędny, który jest prekursorem serotoniny i melatoniny. Jego odpowiedni poziom wpływa na poprawę nastroju, dobre samopoczucie, pośrednio odpowiada także za jakość snu. Z uwagi na dietę ubogą w ten aminokwas, ważne jest świadome wybieranie produktów, które pomogą w uzupełnieniu tego aminokwasu.