

1. Zapoznaj się z prezentacją i tematem w podręczniku.
2. Sporządź notatkę w zeszycie przedmiotowym.



Głód pokarmowy

zż

M. Boguszevska



Głód pokarmowy

– jest to...



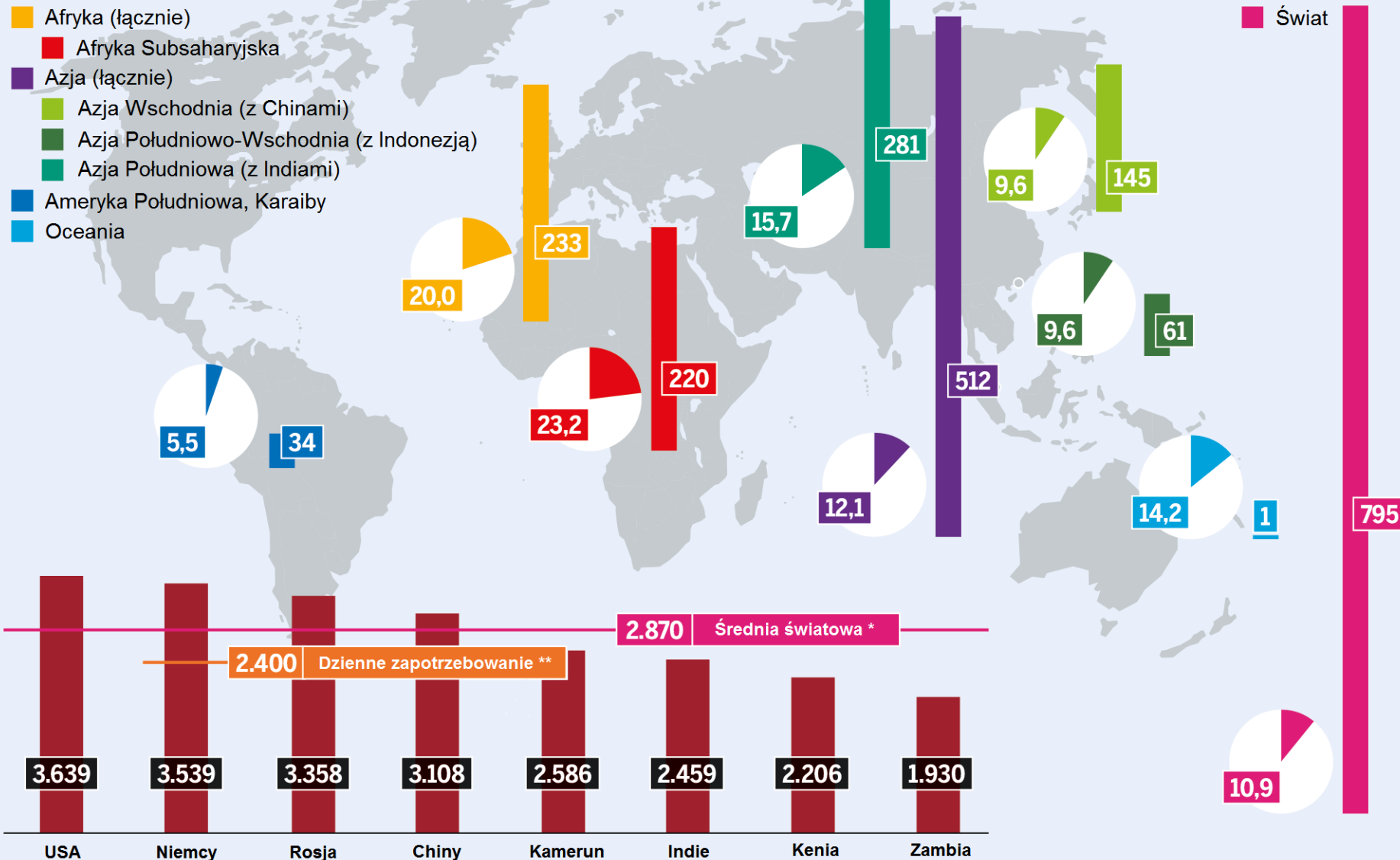
...

- - odczucie spowodowane brakiem pokarmu, objawia się uczuciem ssania w żołądku.
- Stopień odczuwania głodu zależy od tego jak długo nie jedliśmy.



KOŃCA NIE WIDAĆ

Szacowana liczba głodujących wg regionów, 2014-2016, w milionach i procentach populacji;
wyżywienie w wybranych krajach, 2011-2013, w kilokaloriach



*dzienne spożycie kalorii, przy stracie 800 kalorii w dystrybucji i gospodarstwie (średnia światowa)

** dzienne zapotrzebowanie: wartość dla mężczyzn w wieku 25-51

- Na podstawie dotychczasowych badań różni się:
 - objawy głodu jakościowego
 - objawy głodu ilościowego.



Głód jakościowy

- Powstaje na skutek niedoborów poszczególnych składników pokarmowych, np. witamin, składników mineralnych.
- w praktyce objawy głodu jakościowego zdarzają się bardzo często. Są one przeważnie wynikiem jednostronnego żywienia. Pociąga to za sobą upośledzenie stanu zdrowotnego organizmu i jest przyczyną wielu chorób o charakterze „żywnieniowym” (gnilec, wole, próchnica).

Głód ilościowy

- Może być całkowity i częściowy.
- Całkowity jest wynikiem kataklizmu, np. klęski nieurodzaju. Głód taki prowadzi do śmierci.
- Bardziej rozpowszechniony jest głód ilościowy częściowy. Jego przyczyną jest nędza, nieznajomość zasad żywienia, stany chorobowe oraz niewłaściwe odchudzanie.

- **Objawami tego głodu są:** brak ruchliwości, apatia, zahamowanie wzrostu u młodych organizmów, zaburzenia przemiany materii.
- Bardzo niebezpieczne są następstwa głodu ilościowego szczególnie u kobiet ciężarnych i karmiących oraz u dzieci i młodzieży.

- Objawy głodu ilościowego całkowitego prowadzą przeważnie **do śmierci**,
- natomiast objawy głodu ilościowego częściowego są groźne dla zdrowia, ale **można je zlikwidować racjonalnym odżywianiem**.



- Na odczuwanie głodu wpływają czynniki zewnętrzne (temperatura otoczenia, wilgotność, wygląd jedzenia, zapach, smak) i wewnętrzne.



Informacje o stanie organizmu przekazywane są do ośrodków głodu i sytości za pomocą 4 sygnałów:

- **Sygnały termiczne** – każdy posiłek wywołuje wzrost ciepła w organizmie (termogenezę poposiłkową), dlatego, **gdy jesteśmy głodni odczucie zimna staje się bardziej dotkliwe**, a zjedzenie posiłku powoduje, że robi nam się cieplej.
- Gdy czujemy **zimno** rośnie nasz **apetyt na posiłki wysokoenergetyczne**.
- **W upale** lub w chorobach przebiegających z **gorączką**, nasz **apetyt spada**, nie mamy tak dużej ochoty na jedzenie, a wybierane przez nas posiłki są zazwyczaj lekkie.

- **Sygnały motoryczne – spożyty pokarm** **wypełnia żołądek** rozciągając jego ściany, a mechanoreceptory, które znajdują się w jego ścianach przekazują sygnały do podwzgórza o jego wypełnieniu – sytości.
- I przeciwnie, **pusty żołądek kurczy się**(czasami sygnalizując ten stan tzw. burczeniem) a nasze łaknienie rośnie.

- **Sygnały metaboliczne**– wiążą się przede wszystkim **ze stężeniem glukozy**, wolnych kwasów tłuszczowych, aminokwasów. Informacje o tym, na drodze nerwowej przekazywane są do podwzgórza.
- **Spożycie pokarmu powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi**, co wywołuje uczucie sytości, natomiast spadek glukozy wpływa na odczuwanie głodu.

- **Sygnały hormonalne** – sygnały o naszym odżywieniu dostarczane są do podwzgórza przez hormony.
- Sygnały krótkotrwałe to te, które pochodzą z przewodu pokarmowego. W trakcie posiłku uaktywniają się i informują o najedzeniu. Sygnały długotrwałe informują o stanie tkanki tłuszczowej.



Dziękuję