**GHRELIN a LEPTIN**

 **Antagonistický působící hormony**

Pro někoho to může být trochu zavádějící, protože se mu spánek automaticky pojí s válením se v posteli, a to mu asociuje lenost – a lenost rovná se přibírání na váze.

Jenže ve skutečnosti spánek potřebujeme, aby nám během něj správně fungoval metabolismus. V noci totiž pracují dva hormony, které tahají za šňůrky naší váhy.

**Ghrelin**( hormon hladu, složen z 28 AMK vylučován žaludeční a střevní sliznicí ) se má během spánku snižovat. A čím více ho máme, tím větší chutě nás honí. Nejvyšší hladiny ghrelinu jsou právě tehdy, když je vyprázdněný žaludek.

Naopak u **leptinu**(hormon sytost, protein složen z 167 AMK tvořený v tukové tkáni) to funguje obráceně – čím více hormonu máme, tím sytější se cítíme. A během spánku jeho hladina stoupá.

Co se tedy stane, pokud mu nedáme šanci na zvýšení? Ano, sníme pak přes den vše, na co přijdeme, a vůbec nám to nebude vadit.

Takže špatné!

Látkou potlačující leptin může být cukr, konkrétně [fruktóza](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frukt%C3%B3za), masivně zastoupená v potravinářském průmyslu.

M. Haminger, BiGy Brno 2020