

## 你的荷爾蒙失控了嗎？

身體裡有超過八十種的荷爾蒙，其中八個關鍵的荷爾蒙無時無刻影響著我們的生活。荷爾蒙包括內分泌系統以及神經傳導物質，如同一位總指揮，讓身體運作協調，維持平衡，使我們處於快樂、平靜及身材的維持，但如今現在人飲食吃精緻澱粉、生活節奏快、到處充滿壓力與挑戰，導致荷爾蒙失調已經是國人普遍性的問題，每天覺得累、大姨媽不順、易胖、睡不好…等，都是荷爾蒙已經失調的徵兆。

### ◆ 胰島素：由胰臟分泌，胰位於胃的後方

胰島素最重要的功能是當你吃過食物，尤其是精製的澱粉後，胰島素就要出動降低血液中的葡萄糖濃度。太高的血糖濃度不僅會引起糖尿病，還會讓身體不斷釋出超過你需要的胰島素，也就是所謂的胰島素阻抗。

日本東京都老人綜合研究所研究部長白澤卓二蒐集日本兩千多名沒有失智、依舊活躍的百歲人瑞，分析他們的生活型態與飲食習慣，整理成珍貴的資料。他發現這些人瑞沒有一人有糖尿病，吃日式早餐的人就喝味噌湯，吃西式早餐的人瑞就在全麥麵包上抹納豆與芝麻醬之類黏黏糊糊的東西，這些食物能壓制荷爾蒙上升，胰島素是身體最容易老化的物質，要健康的長壽就要珍惜胰島素。

## ◆ 可體松：腎上腺分泌

長期壓力導致可體松濃度上升，可體松會將食物熱量轉化成脂肪，同時決定脂肪的去處，不是臀部、大腿，而是開啟了腹部脂肪的受體，脂肪因此積在這裡。如此一來，就提高的心臟病、糖尿病、中風的風險。壓力是減重的天敵，國內的研究也證實，電子廠輪班的員工睡眠少於 6 小時的人比大於 6 小時的，肥胖的機率多了 20%。

## ◆ 甲狀腺素：甲狀腺素是一對如蝴蝶狀的腺體，位於頸部喉節的下方、鎖骨上方的位置。

肥胖者要做的檢測除了胰島素之外，就是甲狀腺素。如果病人說他太胖、沮喪或疲倦，很有可能是甲狀腺素發懶。過去以為甲狀腺異常是因為沮喪、憂鬱、更年期所致，但經過不同地區幾項大型人口流行病學調查發現，只要在 55 歲以上，中老年就有 8~17% 的人口甲狀腺機能低下。台灣本土的研究則發現，台灣人在 53 歲左右就開始因老化而分泌不足。而甲狀腺低下與總死亡率、高血壓、總膽固醇及高血糖密切相關。

## ◆ 雌激素：女性來自卵巢、胎盤、腎上腺素、脂肪細胞等。男性則從睪丸和腎上腺素來。

當女性卵巢功能開始退化，雌激素迅速將臀部、大腿、手臂的脂肪往腹部推；而且，當你體重越重，脂肪細胞分泌的雌激素就愈多，彷彿是火上加油，而男性雌激素與睪固酮失去平衡時，男性就開始向女性靠攏，同樣堆積腹部脂肪。還有一些引發雌激素脫序的嫌疑犯如：塑膠、殺蟲劑、清潔劑、不沾鍋、化妝品、罐頭食品等。吃太多的高脂食物以及精製的澱粉類或加工食品也會讓雌激素在不健康的水準。

#### ◆ 生長荷爾蒙：由腦下垂體分泌，體力與肌肉的秘密

生長荷爾蒙是最有影響力的荷爾蒙,影響身體每個細胞,也影響我們的外表、感覺、行動。目前科學證據發現，合理的補充生長荷爾蒙可以降低攝護腺肥大的風險。有些抗老診所也將注射生長荷爾蒙當作回春手段。現實是年過 30,生長荷爾蒙就已經開始減少。而且當我們睡不好、吃太多精製的碳水化合物也會讓生長荷爾蒙更少。

#### ◆ 瘦素：控制飽足感由脂肪細胞調控

瘦素由脂肪細胞所分泌，它扮演食欲控制的重要角色。當科學家發現瘦素時，無不見獵心喜，以為終於找到控制體重的鑰匙。但食欲控制的荷爾蒙實在太複雜，現今許多科學家仍不放棄已經知道瘦素和胰島素一樣會產生阻抗，也就是當過量的脂肪細胞持續分泌過多的瘦素時，瘦素的受體開始

不管用，你的身體會一直讓你覺得肚子餓，新陳代謝也就慢下來，被飢餓訊號所騙的大腦就逼你一直去吃，特別是高熱量的食物。

#### ◆ 飢餓激素：由胃、十二指腸與大腸前端分泌

飢餓激素和瘦素是一對黑白郎君，瘦素告訴大腦「我飽了」，飢餓激素就是告訴大腦「我餓了」的荷爾蒙。偏偏飢餓激素並非是胃空空如也才激增，它會因為大腦期待吃東西才增加，如固定吃飯時間或看到一個香噴噴的蛋糕。如果為了減肥長期不吃澱粉類，飢餓激素會大舉爆發，讓你奔向蛋糕、麵包、可頌等香噴噴的精製澱粉，使減肥計劃破功。

#### ◆ DHEA：形成肌肉燃燒脂肪，由腎上腺所分泌

DHEA 是人體內最多的類固酮，可轉化成男性睪固酮及女性雌激素。前幾年曾風行一時，被用來訴求抗衰老與男性活力。DHEA 可以增加肌肉的強度以及減少脂肪，也可以幫助預防乳癌、心血管疾病以及腦部功能受損。DHEA 也會讓我們覺得更年輕、有活力，受激勵。DHEA 隨年齡增長而下降，使我們性慾降低、骨骼脆弱、肌肉減少、腹部脂肪增加。

雖然外在環境很險惡但好消息是，不見得需要藥物，只要調整生活習慣，包括飲食、運動、壓力管理、設定合理目標等，就能讓失衡的荷爾蒙

回到平衡。很多女性歸咎月經失調導致她發胖，以為月經調好了，就能減重。事實上體重過重、肥胖才是因，月經失調才是果，如果注意飲食、加強運動改善糖尿病體質，月經就有機會回復正常。