

เข้าใจ “ฮอร์โมน” ช่วยลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น



“ฮอร์โมน” มีบทบาทสำคัญต่อภาวะการเจริญพันธุ์ ระบบการเผาผลาญอาหาร การลดน้ำหนัก อารมณ์ ระบบภูมิคุ้มกัน ความเครียด และอื่นๆ เมื่อไหร่ที่ฮอร์โมนเริ่มไม่ปกติ ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อย อารมณ์แปรปรวนง่าย เครียด ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างและการทำงานได้

ซึ่งการควบคุมฮอร์โมนให้ปกติต่อเนื่องขึ้นอยู่กับทางเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายลดความเครียด ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่มีผลเกี่ยวเนื่องเช่นกัน ยิ่งอยู่ในช่วงลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน มักเกิดความเครียดได้ง่ายมาก ดังนั้นเราควรเรียนรู้เกี่ยวกับฮอร์โมน 5 ชนิดที่มีผลกระทบต่อความเครียดกัน ซึ่งนับว่ามีความสำคัญต่อระบบการเผาผลาญอาหาร น้ำหนัก และอารมณ์ความรู้สึกทั้งหมด

ฮอร์โมนเกรลิน

ฮอร์โมนเกรลิน มักถูกหลั่งออกมาจากเซลล์กระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกหิว ยิ่งเวลาก่อนมื้ออาหาร จะเป็นช่วงที่ระดับของเกรลินขึ้นสูง เมื่อรับประทานอาหารเข้าไป ระดับของเกรลินก็จะลดลง แต่อาจใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมงโดยเฉลี่ยในการลดระดับความหิว ถ้าไม่ยอมทำให้ฮอร์โมนเกรลินมารบกวนในขณะที่คุณลดน้ำหนัก ต้องจัดการหาอาหารว่างอย่างเมล็ดถั่ว หรือดื่มเวย์โปรตีนแก้ความหิว

ฮอร์โมนอินซูลิน

เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน มีหน้าที่นำน้ำตาลในเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ฮอร์โมนตัวนี้ มีความเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน ความไม่สมดุลของอินซูลินมีผลต่อน้ำหนักตัว ความง่วง การนอนไม่หลับ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ ความวิงเวียนศีรษะ และส่งผลให้สมองไม่แล่น

ฮอร์โมนคอร์ติซอล

เป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญต่อร่างกาย หากเราเกิดความเครียดบ่อยๆ จนมีการหลั่งคอร์ติซอลออกมามากเกินไป ส่งผลเสียต่อร่างกายเราได้ ยิ่งร่างกายหลั่งฮอร์โมนตัวนี้ออกมามาก ส่งผลให้นอนหลับไม่เต็มอิ่ม เกิดความวิตกกังวล ความหิว น้ำหนักขึ้นง่าย ความจำแย่งลง ตลอดจนทำให้ระบบภายในร่างกายแปรปรวน

ฮอร์โมนอดิโปเนคติน

เป็นฮอร์โมนสร้างจากเนื้อเยื่อไขมัน ซึ่งเมื่อไหร่ที่ร่างกายมีไขมันนี้มากเท่าไรก็จะเผาผลาญไขมันได้ดีเท่านั้น และที่สำคัญ อาหารที่มีธาตุแมกนีเซียม อย่างผักใบเขียว อโวคาโด และปลา สามารถเพิ่มระดับฮอร์โมนอดิโปเนคตินให้เราได้

ฮอร์โมนเลปติน

เป็นฮอร์โมนที่ควบคุมความหิว และระดับไขมันในร่างกาย ซึ่งทำงานตรงกันข้ามกับฮอร์โมนเกรลิน ที่เป็นตัวกระตุ้นให้ให้เกิดความหิว บางคนเรียกว่า ฮอร์โมนความอึด พิษิตความอ้วน เพราะฮอร์โมนตัวนี้สามารถควบคุมความอึด และระดับพลังงานของร่างกาย ฉะนั้น ควรนอนหลับให้เต็มที่ เพื่อให้ฮอร์โมนเลปตินสมดุลดี

สำหรับคนที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนัก ควรรู้ถึงฮอร์โมนทั้ง 5 ชนิดนี้ให้ดี เพราะมีผลเกี่ยวเนื่องกับการลดน้ำหนัก และเพื่อรักษาความสมดุลของฮอร์โมนภายในร่างกาย ควรนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารให้เหมาะสม ให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารคลีน ควบคุมความเครียด ปล่อยวาง ตลอดจนออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการเล่นโยคะ แล้วหายใจลึกๆ ในสภาพอากาศที่มีออกซิเจนสูง จะช่วยควบคุมฮอร์โมนเหล่านี้ให้อยู่ระดับที่สมดุลได้

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : <https://www.facebook.com/wheywwl>

Instagram : <https://www.instagram.com/wheywwl>

Youtube : WheyWWL Official