**認識減重過程中的關鍵荷爾蒙(上)：食慾與熱量分配的荷爾蒙**

**荷爾蒙與減重的關係**

許多人知道，減重必須記錄飲食，以確保達到熱量赤字；其實，荷爾蒙平衡也是不可忽略的關鍵因素。它可能影響真實的熱量分配，決定你的減重能否事半功倍，還是會徒勞無功、效率不彰。

荷爾蒙是我們體內各器官及腺體所分泌的化學物質，使我們產生飢餓感和飽足感、影響血糖高低、決定脂肪儲存及利用等等。

若將身體想像成物流中心，荷爾蒙就是負責協調運送及倉儲的角色。身體會按照荷爾蒙的指示，不斷調整供應與需求。舉例來說，下午喝一杯300大卡的珍珠奶茶，荷爾蒙會決定要直接送給細胞利用，還是先存入脂肪。又或者，壓力大的時候，荷爾蒙可能要求緊急備貨，將更多熱量存為脂肪，並讓我們想吃高熱量的食物，以確保庫存滿載。

若荷爾蒙的分泌混亂，使體內的供需失衡，「進貨量減少、倉庫爆滿、門市供應短缺」，就會使我們在熱量攝取已經大幅減少時，身體仍然不願意動用脂肪。同時，因為能量無法進到細胞，所以身體仍然處於隱性飢餓的狀態。最後，陷入總是吃不飽、餓了不敢吃、不吃也瘦不下來的窘境裡。

這篇文章，我們將分為上集與下集，分別討論體內七種減重過程中的關鍵荷爾蒙：飢餓素、瘦素、胰島素、皮質醇、甲狀腺素、生長激素和睪固酮，教你逃離反覆節食與體重反彈的惡性循環。

**內容目錄**

1. 飢餓荷爾蒙：飢餓素(Grelin)
2. 飽足荷爾蒙：瘦體素(Leptin)
3. 血糖與能量儲存關鍵：胰島素
4. 結論

**1. 飢餓荷爾蒙：飢餓素(Ghrelin)**

飢餓素(Ghrelin)就像是**胃裡的飢餓鬧鐘**，主要由胃分泌，能夠刺激大腦產生食慾。正常情況下，它會在每天的三餐之前分泌，提醒大腦「該吃東西了」。接著，我們便會感覺肚子餓，開始找東西吃。吃飽飯後，飢餓素就會快速下降，因此，想吃東西的慾望也跟著降低，並以此建立進食習慣。

若長期吃飯時間不規律、睡眠不足、壓力大，使得飢餓素的煞車失靈，就可能讓你常常感覺肚子餓，或者在奇怪的時間想要吃東西。

**穩定飢餓素的方法：**

* 規律時間用餐，每天盡量不相差超過一小時
* 若有輪班需求，為每個班別建立固定的用餐時間
* 每餐均衡攝取六大類食物，足夠的膳食纖維可以延長飽足感
* 盡量在半夜12點前入睡，充足睡眠能夠避免飢餓素分泌異常

**2. 飽足荷爾蒙：瘦素(Leptin)**

瘦素是一種由我們體內的白色脂肪細胞所製造的荷爾蒙，負責告訴大腦「已經吃飽了」。當瘦素被釋放到血液中，它會前往大腦和周邊組織，傳遞飽足訊號，例如肌肉、肝臟、胰臟等器官，影響新陳代謝。

一般來說，體內的脂肪細胞越多，分泌的瘦素就越多，因此血液中的瘦素濃度通常與體脂肪量成正比。減重時，脂肪細胞減少，瘦素的分泌量也會隨之降低。反之，當體重增加時，瘦素的分泌量就會上升。

理論上，體脂肪越高的人擁有較高的瘦素濃度，所以應該更容易覺得飽。但實際上，許多體重較重的人卻也經常覺得餓，這是為什麼呢？答案在於「瘦素阻抗」現象。也就是，當體內長期存在高濃度的瘦素時，大腦會逐漸對這個信號變得不敏感，就像我們對經常聽到的噪音會習以為常。這種「瘦素阻抗」使大腦對飽足感的識別能力下降，即使已經攝取足夠的食物，仍然感覺不滿足。

因此，當我們控制不住食慾時，不一定是缺乏「意志力」。可能是我們的大腦對瘦素的訊息反應遲鈍，無法及時提醒我們停止進食。

**避免瘦素阻抗的方法：**

* 避免極端飲食迅速減重，應漸進式減少份量以達到長久的減重效果
* 盡可能維持規律的作息，避免生理時鐘紊亂加劇瘦素阻抗

**3. 血糖與能量儲存的關鍵：胰島素(Insulin)**

胰島素是由胰臟分泌的荷爾蒙，能幫助血液中的糖分進入細胞，使身體獲取足夠能量，並維持正常的血糖濃度。如果沒有足夠的胰島素，糖分就會滯留在血液中，造成高血糖，甚至糖尿病等問題。

胰島素不只處理血糖，也會決定我們的能量去向。吃東西時，血糖上升，胰臟便會分泌胰島素，讓血糖進入身體細胞裡，當成能量使用，而多餘的能量則儲存起來，成為肝醣或脂肪。

許多人在減重期間會減少澱粉攝取，以達到「減醣」目的，認為可以減少熱量攝取，同時穩定胰島素。然而，真正造成體重增加的食物，其實是高油高糖的精緻澱粉，例如：蛋糕、餅乾、洋芋片、含糖飲料。

長期食用精緻的碳水化合物（蛋糕、餅乾、洋芋片、含糖飲料等），會反覆刺激胰島素分泌，除了逼迫身體處於「合成狀態」，也可能導致細胞逐漸對胰島素不敏感，使得胰島素分泌異常，進而惡化成胰島素阻抗（身體需要更多胰島素，才能發揮同樣效果），最終發展為糖尿病。

胰島素阻抗會使得：

* 飯後容易開啟儲存模式，將吃過量的食物儲存為脂肪，堆積在軀幹及四肢
* 血糖不穩定導致飢餓感混亂，情緒也變換無常，一下子覺得精神好，一下子又感覺疲憊
* 脂肪傾向堆積在腹部，雖然體重減輕，卻減不掉肚子及腰間肥肉

其實，減重需要攝取適量的原型澱粉，像是：糙米、南瓜、地瓜、玉米等等，這類型少加工的複合性碳水化合物，它們仍保留豐富的膳食纖維與微量營養素，不只供應全身所需的能量，也能夠幫助維持正常生理功能，讓脂肪能夠順利被消耗掉。

**幫助改善胰島素敏感性的方法：**

* 選擇地瓜及水煮蛋，取代早餐店三明治與奶茶
* 閱讀營養標示，經常挑選含精緻糖少的食物
* 規律攝取蔬菜類食物，例如：早餐搭配一盒生菜沙拉，午餐及晚餐多夾一道綠色蔬菜
* 每天規律食用三正餐，且餐間不隨意吃點心，讓胰臟能夠適度休息

**4. 結論**

減重不只要確保熱量赤字，也要維持正常的荷爾蒙分泌功能。若荷爾蒙失衡，即使嚴格控制飲食，身體也可能拒絕動用身上的脂肪，並使你陷入永遠吃不飽的矛盾飢餓狀態。了解以上三種控制食慾及熱量分配的關鍵荷爾蒙後，下集我們將探討壓力、代謝與性荷爾蒙如何影響減重！