

## 第三章：荷爾蒙及神經傳導物質



- ✓ 今天感覺如何呢？
- ✓ 是否感到心情忽上忽下，體力忽好忽壞？
- ✓ 是否極度想吃甜食或口味重一些？
- ✓ 是否超重？覺得肚子上的泳圈越來越厚？
- ✓ 如果你是女性，是否有經前症候群，經期疼痛、經血過多、性慾低下。
- ✓ 鬱悶？失眠？疲累卻亢奮？
- ✓ 早上需要依賴一杯咖啡保持清醒；睡前需要小酌幫助穩定入眠。

以上也許描述了你的生活，事實上，大部分美國人都如此。我們正在脫離自然生物規律的軌道，賴以保持身體平衡的兩個小分子正在失控中 - 荷爾蒙（內分泌系統的傳信者）以及神經傳導物質（大腦神經細胞的傳信者）他們直接或間接掌控身體每一個功能，是非常關鍵的一環，了解失衡原因，就能知道為什麼長期感到疲累、抑鬱、肥胖。

在我已出版的書中<< *The UltraMind* >>我提到生理會影響心理，心理也會影響生理。這並不是遺傳缺陷或是神造人的失誤。很長一段時間以來，我們一直背道而馳，偏離跟基因能相得益彰的飲食，也就是說，我們所攝取的食物，並不適合人類基因。

體內荷爾蒙與大腦遞質彼此合作，奏出如交響樂般的和諧樂曲。內分泌腺體指揮中心位於大腦的下丘腦和腦垂體，發送信號到身體的各個部位，透過胰腺甲狀腺控制對壓力的反應；透過腎上腺控制血糖平衡；透過甲狀腺恐致性行為和性器官功能，同時控制生長、睡眠、情緒等等。他們必須共同努力，和諧地維持身體機能處於平衡狀態。大腦中的化學物質或神經傳導物質，將訊息發送到身體每一個細胞、器官、組織，幫助移動手臂以及情緒反應。

在美國有3大荷爾蒙問題：過多胰島素分泌（糖類造成）、過多皮質醇腎上腺素（壓力造成）；甲狀腺素缺乏。這邊先將重點放在最嚴重的一位 - 過多胰島素分泌。

### ► 胰島素阻抗

先來看一個小故事，這個男士的故事對你我來說幾乎耳熟能詳，但不同的是它有著圓滿結局，而你也可以！詹姆士是個46歲的華爾街高層主管，他來找我做心臟壓力荷試驗。他覺得自己得了心臟病即將死亡。突然發汗、心臟加快、焦慮、呼吸短促，幾乎每天下午都找他報到，讓他覺得自己死期不遠。聽完他的描述，我知道他沒有吃早餐的習慣，每次進食之後都感到疲憊，因此常常略過正餐，感到飢餓時總是走到販賣機前面投罐可樂補充糖分，讓自己感覺好些。

詹姆士非常震驚我說中了一切。我向他解釋，他正面臨胰島素阻抗，導致血糖大幅波動。換句話說，荷爾蒙嚴重失衡。過多的胰島素，使血糖失去平衡，低血糖（低血糖症）不僅造成目前生活中的不適，更可能面朝高血壓、心臟疾病、肥胖症、癌症、腦老化、癡呆等等危機。

遠古狩獵游牧時代時，人類一年只攝取20茶匙的糖，而現在我們一年平均攝取150磅糖。平均1個學童每天攝取34茶匙的糖。最初人類世界沒有超級市場，便利商店和速食店。人類必須努力獵捕收集。事實上，人類基因最適應游獵生活。大約1萬年前人類才開始種植作物，200年前由於蒸汽機帶來動力，才有麵粉廠的到來而開始使用精製麵粉。接下來隨著高糖份高熱量食物席捲世界，人類面臨肥胖，糖尿病和心臟疾病。

## ➤ 胰島素過多的危害

身體分泌胰島素以反映在我們的胃裡的食物，尤其是糖。我們曾經認為，胰島素的唯一作用是幫助糖進入細胞代謝，將儲存的能量與氧氣結合，創造動力來運行體內各種機制。現在我們了解到胰島素作為一個主要的開關站，控制激素。這就像是儲存荷爾蒙的倉庫。同時，也儲存脂肪。

## ➤ 過多的胰島素會對身體和健康帶來以下影響：

- 增加食慾，特別是對糖的口慾，讓人在減肥之路上打敗仗。
- 增加低密度脂蛋白膽固醇，降低高密度脂蛋白膽固醇，提高甘油三酯和提高你的血壓。胰島素阻抗造成高血壓病例高達50%。
- 使血液黏稠，更容易凝結，導致心臟發作和中風。
- 刺激腫瘤細胞的生長。
- 增加發炎,氧化壓力和使大腦老化。
- 增加同半胱氨酸，因為糖類的攝取會減少B6和葉酸吸收。
- 引起性激素問題，可能導致不孕不育，不該長毛的地方長毛，該長毛的地方光禿禿。青春痘、男性荷爾蒙低下、情緒障礙等。



## ➤ 如何控制胰島素

平衡血糖，導正胰島素阻抗，目前乃人類能力所及。過去幾十年的科學進步點出管理胰島素的方向。雖然有一些新的藥物，如Glucophage, Avandia and Actos，但這些藥物都有副作用，只是權宜之計。除非遵行我接下來將描述的全方位營養，運動和壓力管理計劃。

- 停止食用麵粉和糖產品，特別是含高果糖、玉米糖漿。
- 停止食用液態卡路里代餐包。身體並不會因為這些液體有飽足感，反而會讓你吃得更多！
- 停止食用加工食品、垃圾食物或包裝食品。如果它看起來並不像你的老祖宗會吃食物，請將這些食物束之高閣，躲得越遠越好。
- 停止進食反式或氫化脂肪。

- 攝取健康的蛋白質（堅果、種子、豆類、小型野生魚類和有機雞肉）以平衡的膳食減慢糖被腸道吸收的速度，健康的碳水化合物（蔬菜、水果、豆類和雜糧）健康油脂（橄欖油、堅果和種子、鱈梨、和魚油）。
- 多吃可溶性纖維（每日30-50克）。
- 少量多餐。
- 改變油脂攝取： $\omega$ -3脂肪酸可讓細胞更聰明，並可修復細胞膜，使之更容易接收從胰島素發出的訊息。
- 動起來：運動能提高細胞工作效率，對胰島素的訊息更快速應對及更快的燃燒醣類。
- 放鬆！減輕壓力有助於改善血糖控制。
- 增加特定的營養物質，如鉻、鈣、鎂、維生素E、生物素、維生素群、鋅、生物類黃酮和一些較新的化合物，包括 $\alpha$ -硫辛酸、精氨酸和左旋肉鹼。
- 人參、銀杏葉、綠茶、葫蘆、苦瓜和大蒜也有助益。

只要搞定胰島素，就能對所有其他激素和腦內化學物質有廣泛影響，所以我們就從這邊開始吧。

文章出處:

<http://drhyman.com/blog/2010/04/28/7-keys-to-ultrawellness/>