

從飲食和作息 調理荷爾蒙

文 / 歐志儒博士

台灣是荷爾蒙失調的國家，統計數字顯示出台灣人健康的隱憂：

- 台灣的糖尿病人口是全球的第三多。
- 每五人就有一位屬於代謝症候群。
- 每十個中老年人，就有一人甲狀腺機能低下。
- 每十個育齡女性，就有一位罹患多囊性卵巢症候群。



以上病症都與荷爾蒙失衡，有著密不可分的關係。

怎會如此呢？正因為我們每天不知不覺重複做著讓荷爾蒙崩潰的事，例如：一早醒來，為了趕搭公車或捷運上班上學，隨意拿起麵包囫圇吞棗，導致沉睡八小時的胰島素瞬間飆升；囫圇吞棗，讓胃及大腸裡的飢餓激素來不及告訴大腦「我已經吃飽了！」導致食物下肚之後，飢餓感仍舊久久不散。或是運動後感到口渴，卻捨棄健康的白開水，飲用含糖可樂，使自己得到代謝症候群的機率增高百分之三十四。

時間是人類最大的天敵，荷爾蒙作用正是其中的關鍵，隨著年紀增長，我們漸漸長出皺紋、生出白髮、臉皮下垂，身體也開始橫向發展，美麗與健康，似乎一步步背離我們而去。

那麼，主宰人類健康和美麗的荷爾蒙，到底有什麼不為人知的祕密呢？

荷爾蒙的作用

荷爾蒙是英文 hormone 的音譯，希臘文的原意為「興奮活動」，有時用「激素」表示，是由體內的某一細胞、腺體或器官所產生，可以影響體內其他細胞活動，作為調節人體生理平衡的化學物質。

一般而言，很小劑量的荷爾蒙就可以改變細胞的新陳代謝。我喜歡將人體中的荷爾蒙，比喻為默默移動的信差，它們的功用就是將信息，從一個細胞傳遞到另一個細胞。

生物學上說，所有的多細胞生物都會產生荷爾蒙，荷爾蒙通常是通過血液，運輸到指定的位置，而當細胞接受到荷爾蒙的信號，對荷爾蒙產生反應，就會進行信號轉送，使細胞、器官發揮正常反應功能。

荷爾蒙在人體中的主要作用是調節發育、生長及生育，對動物體產生重大的影響。「環境荷爾蒙」則是指外來或人造的化學物質，藉由空氣、水、土壤、食物或其他途徑進入生物體，產生類似荷爾蒙的作用，對原有的內分泌系統產生干擾，進而影響生物體的發育及生殖功能。

荷爾蒙包括內分泌系統以及神經傳導物質，像個大管家，包辦身體內外所有大小事，讓身體所有系統，例如腎臟、腸胃、脂肪、神經系統、生殖系統相互合作。

它的偉大之處不僅於此，荷爾蒙彼此牽繫、交流，讓身體在混雜著許多有害物質的世界裡維持平衡，更影響著情緒與思緒，使我們感覺快樂、專注、平靜。

飲食、作息與營養缺一不可

辦公室裡，每到用餐時間，幾乎所有人都會不約而同地問一個問題：「今天中午吃什麼呢？」

一個看似簡單的問句，往往無法立即得到解答，尤其在固定的工作場所或住家，每次都是那幾家換來換去，不是吃膩了，就是了無新意，最後只好草率決定。

「美味和健康，該如何取捨？」一天三餐，營養的補充是生活中重要的課題。然而，對於某些人而言，挑選食物的首要重點，往往不是營不營養、健不健康，而是好不好吃！

可是，一次吃太多的碳水化合物，會導致胰島素水平上升得太高，而吃過多的蛋白質，則會使壓力荷爾蒙水平急速飆升。失衡的飲食，雖然不會馬上顯現症狀，日子一長，將為身體帶來難以彌補的傷害。



怕胖，以點心代替正餐，造成營養不均，導致荷爾蒙失衡，反而更胖。

圖片來源：人間福報

想維持荷爾蒙的平衡，謹記以下要點：

● 食用低血糖指數的碳水化合物

攝取低糖指數的碳水化合物，能讓血糖作為一種持久而穩定的能量來源，緩慢地進入血液，在一天中不斷地給機體提供能量。

● 每天至少吃三餐

要保持二十四小時血糖平穩的最好辦法是——少食多餐。注意每餐的營養平衡及量，而不是計算每餐的熱量。飲食過量會使胰島素水平過度升高，而節食或過少的飲食會導致壓力荷爾蒙上升。

● 改變吃消夜的習慣

建議晚上九點後不再進食。除了因為身體機能在周期性地分泌著荷爾蒙，如果在分泌的高峰時期吃東西會對身體不好之外，睡眠會使新陳代謝減緩，睡前吃下的食物需要更長的時間來分解，血糖也會變成脂肪儲存在身體裡。

● 避免攝取壞脂肪、假脂肪

攝取到不好的脂肪會破壞正常的細胞功能，並干擾荷爾蒙間的交流及形成。

● 每天食用蔬果

橙色、黃色及綠色的水果和蔬菜含有大量的纖維素，也提供抗氧化的維生素 C、維生素 A 和β-胡蘿蔔素，它還是穩定血糖的木脂體的來源。木脂體能穩定血糖、控制食欲、降低膽固醇、平衡雌激素代謝、緩解經期不快的症狀，減少更年期潮熱和陰道乾燥等症狀。木脂體也可用於預防骨質疏鬆，和乳腺癌的發生。

● 一周最少吃三個雞蛋

蛋是一種天然的、未經加工的食物。在蛋殼裡，有除了維生素 C 以外的所有維生素。最好選擇無抗生素、無藥物殘留的好蛋。

● 降低攝取咖啡因、酒精或任何刺激物

所有的興奮劑都是有毒性的化學物質，會擾亂荷爾蒙的交流，例如酒精明顯地干預雌激素的代謝，從而引起身體中其他荷爾蒙的迅速失衡。

● 降低鈉的攝取

記錄或監督我們食物中鈉的含量，是幫助預防高血壓和中風所必須做的事。注意加工食物的鈉含量，例如限量或不吃罐裝的、醃製的、煙燻的、即溶食品，以及路邊小吃和速食，而乳製品中鈉的含量也很高（除非未加鹽）。

● 善於看食物標籤

避免購買標籤上註明含「鈉」的食品，諸如谷氨酸鈉、苯甲酸鈉、亞硝酸鈉和磷酸鹽二鈉，甚至小蘇打和發酵粉都富含鈉。

● 每天飲用足量的水

荷爾蒙平衡的健康身體應是百分之五十至七十的水組成的。建議每天至少飲用兩千毫升。

摘自《荷爾蒙叛變：人類疾病的元凶》，博思智庫出版。2015年7月18日刊登於人間福報。

