

از درون لاغر می‌شوید اگر ...

سلامت نیوز: هورمون‌ها صرفاً مسئول پرمویی یا کم‌مویی یا رقم خوردن دوره‌های ماهانه نیستند. در واقع هورمون‌های زیادی در بدن شما هستند که تمام روند غذا خوردن تا چاق شدن یا نشدن شما را کنترل می‌کنند. حتی خود سلول‌های چربی هم هورمون‌های مختلفی تولید می‌کنند. اما چیزی که ممکن است شما آن را ندانید این است که می‌توانید کارهایی انجام دهید که این مواد شیمیایی قوی به نفع شما کار کنند.

به گزارش **سلامت نیوز** به نقل از برترین‌ها؛ دکتر لانا ادواردز، پروفیسور در غدد داخلی و مدیر مرکز درمانی لایستون می‌گوید: «انسان‌ها فکر می‌کنند کنترل هورمون‌ها دست آنها نیست اما علم نشان داده که کنترل هورمون‌ها را می‌توان در دست گرفت و از آنها استفاده بهینه و مناسب کرد.» در اینجا به شما می‌گوییم که چه هورمون‌هایی در بدن شما وجود دارند که روی روند اشتها و متابولیسم شما تاثیر می‌گذارند، درعین حال راهکارهایی هم برای کنترل ترشح و تاثیرگذاری بیشتر یا کمتر این هورمون‌ها ارائه می‌دهیم.

ساعت ۱۰ صبح سبزیجات بخورید

هورمون لپتین

سلول‌های چربی انسان هورمون‌های بسیار زیادی تولید می‌کنند که لپتین یکی از آنهاست. این هورمون در کنترل اشتها نقش دارد. مطالعات نشان داده افزایش چربی در بدن حالت مقاومت به لپتین را رقم می‌زند که به این معناست که هر قدر بدن شما این هورمون را ترشح کند، مغزتان به آن پاسخ نمی‌دهد. اگرچه هنوز مکانیسم دقیق این موضوع مشخص نشده اما یک تئوری این است که با توجه به رابطه ترشح این هورمون با ترشح عوامل التهابی در بدن، ممکن است افزایش ترشح آن مغز را به این نتیجه‌گیری برساند که با شرایط قحطی و فقر غذایی روبه‌رو است و برای همین اشتهاهای شما به جای کم شدن بیشتر می‌شود و متابولیسم شما هم کاهش می‌یابد. اینگونه شما اشتهاهای سیری‌ناپذیری به مواد چرب و شیرین خواهید داشت و کالری در بدن شما به صورت سلول‌های چربی در مناطق مختلف ذخیره خواهد شد.

بهترین چاره: خبر خوب این است که مقاومت به هورمون لپتین را می‌توان با داشتن رژیم غذایی مناسب و انجام ورزش‌های کافی کنترل کرد. کاری که به شما خیلی کمک می‌کند این است که هر روز قبل از ساعت ۱۰ صبح یک لیوان آب سبزیجات (مثل آب کرفس، کاهو و هویج) یا یک کاسه سبزیجات خام و بخارپز بخورید.

چرا نباید نوشابه و آبمیوه بخورید

هورمون انسولین

هر زمان که یک ماده غذایی یا نوشیدنی بسیار شیرین می‌خورید، قند خونتان بالا می‌رود و بدن شما برای جبران هورمون انسولین آزاد می‌کند که کارش این است که گلوکز (قند) آزاد موجود در خون را جمع‌آوری کند. مثلاً بعد از خوردن یک لیوان بزرگ نوشابه، یا شیرینی‌های خامه‌ای انسولین در بدن شما قند را به چربی تبدیل کرده و ذخیره می‌کند اما در برخی موارد، اضافه وزن و تجمع چربی در بدن، باعث بروز مقاومت به انسولین می‌شود و در نتیجه بیماری دیابت رخ می‌دهد.

بهترین چاره:

براساس نتایج تحقیقی که در نشریه پزشکی «سیرکولیشن» به چاپ رسیده به‌طور متوسط یک‌سوم قند دریافتی یک انسان معمولی از نوشابه‌ها و آبمیوه‌های طبیعی شیرین است که طی روز مصرف می‌کند. پس بهترین کار این است که همین امروز آنها را از غذای خودتان حذف کنید. قدم دوم هم این است که غذاهای فرآوری شده و کنسروی مثل نان سفید و پاستای معمولی را با نمونه‌های تهیه شده با غلات کامل و دارای فیبر بالا عوض کرده (جدا از اینکه این کار عملکرد انسولین در بدن را تنظیم می‌کند باعث احساس پری بیشتر در فرد و در نتیجه اشتهای کمتر او و احتمال کمتر چاقی در او می‌شود) و سعی کنید حجم غذا و میان‌وعده‌های خود را هم کاهش دهید. یک اقدام مناسب دیگر هم این است که تعداد وعده‌های غذایی خود در طول روز را بیشتر و حجم هر وعده غذایی خود را کم کنید تا بدن شما ناگهان با ورود مقدار بالایی از گلوکز مواجه نشود.

دلتن شیرینی و چیپس می‌خواهد؟

هورمون کورتیزول و سروتونین

تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا در روزهای سخت و پرتنش یا پرهیجان به‌شدت هوس چیپس، بستنی یا شیرینی می‌کنید؟ خب، این وسط رد پای غده فوق کلیوی در کار است که هورمون اضطراب (کورتیزول) را ترشح می‌کند. ترشح این هورمون به شما توان و انرژی لازم برای مقابله با هیجان یا فعالیت را می‌دهد. برخی مطالعات نشان داده هورمون کورتیزول به‌طور مستقیم باعث تجمع سلول‌های چربی در ناحیه شکم شده و از این راه باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود. هورمون سروتونین اما عملکردی عکس این دارد. این هورمون به شما آرامش می‌دهد و اثر مستقیم آن کاهش اشتهاست.

بهترین چاره:

برای آنکه هورمون‌های بدن‌تان و گرایش به غذاهای شیرین و چرب را متعادل کنید، بهترین کار این است که به غذاهای غنی از فولات (ویتامین B12) مثل عدس و اسفناج روی بیاورید. مغز انسان از ویتامین‌های B موجود در این غذاها برای ساخت سروتونین استفاده می‌کند. درضمن یادتان باشد مطالعات جدید نشان داده یک شب بی‌خوابی هورمون کورتیزول بدن شما را دوبرابر می‌کند.

چربی چربی سوز می‌خواهید؟

هورمون ایریسین

در ۲ سال گذشته، نتایج ۲ تحقیق مختلف در مجلات «اینترنال مدیسین» و «نیچر» به چاپ رسیده که در آنها به کشف شیوه‌ای جدید برای تبدیل چربی سفید (همان چربی که باعث ناراحتی انسان‌ها و عامل چاقی است) به چربی قهوه‌ای (نوعی از چربی که کالری می‌سوزاند) اشاره شده است. راه این کار هم ساده است. کافی است در معرض هورمون تازه کشف شده ایریسین قرار بگیرید. این هورمون توسط بافت عضلانی و حین ورزش کردن تولید می‌شود. درضمن مطالعات جدیدتر نشان داده که این هورمون از میزان مقاومت سلول‌ها به انسولین هم می‌کاهد.

بهترین چاره:

خب، مشخص است که با درآوردن عرق خودتان در سالن‌های ورزشی یا روی تردمیل می‌توانید میزان هورمون ایریسین خودتان را بالا ببرید و درنتیجه چربی‌هایی بسازید که خودشان چربی می‌سوزانند. در مطالعه‌ای که نتایج آن در نشریه «نیچر» به چاپ رسیده، آمده است میزان ایریسین خون افرادی که یک برنامه ۱۰ هفته‌ای ورزش را اجرا کرده بودند دو برابر شده بود. برنامه ورزش تنظیم شده، ۴ یا ۵ جلسه تمرین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای دوچرخه‌سواری یا پا زدن‌های روی دوچرخه ثابت با شدت متوسط و متوسط رو به بالا در طول هفته بود.

راه دیگر هم این است که از دماسنج استفاده کنید. مطالعات نشان داده درجه حرارت پایین‌تر محیط می‌تواند باعث عملکرد مشابه چربی‌های قهوه‌ای، از سوی چربی‌های سفید شود. دکتر ایزاک بشویس، از مرکز پزشکی -پژوهشی لانگ آیلند سنتر می‌گوید: «نتایج مطالعات ما نشان داده زمانی که افراد ۲ ساعت در اتاقی با دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد می‌نشینند و گهگاه پای خود را در آب سرد می‌گذارند، چربی‌های قهوه‌ای آنها ۱۵ برابر مواقع عادی کالری می‌سوزاند. در واقع اگر فردی هر روز این کار را انجام دهد در پایان یک سال حدود ۴ تا ۵ کیلوگرم از وزن بدن او کاسته خواهد شد.

تهیه و تنظیم: واحد تغذیه معاونت درمان

منبع: سایت سلامت نیوز

بهمن ماه سال ۱۳۹۱