

این ۶ هورمون عامل چاقی است

بسیاری از افراد با مشکل چاقی رو به رو هستند، باید بدانید که بخش عمده ای از وزن ما با هورمون ها کنترل می شوند. پژوهش ها نشان می دهند که هورمون ها بر میزان اشتها و چربی های ذخیره شده اثر می گذارند. در این مطب با مواردی که منشا اصلی چاقی هستند آشنا شوید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، تیروئید شایع ترین علل به ریختن تعادل هورمونی در خانم هاست. کم کاری تیروئید بیماری است که در آن بدن هورمون تیروئید کافی تولید نمی کند و این موضوع باعث می شود فرد دچار افزایش وزن شود. استروژن عامل دیگر چاقی

استروژن یک هورمون زنانه است که کاهش سطح آن می تواند باعث افزایش وزن در دوران یائسگی شود. سلول های چربی منبع دیگری از استروژن هستند که کالری را به چربی تبدیل می کنند و از این رو می توانند باعث چاقی در خانم ها شوند.

پروژسترون
سطح هورمون پروژسترون در دوران یائسگی در بدن کاهش می یابد که این کاهش ممکن است باعث نفخ و جمع شدن آب در بدن زنان می شود. از نشانه های کاهش پروژسترون این است که شما حس می کنید، بدن شما نسبت قبل سنگین تر شده است.

تستسترون
نامتعادل بودن میزان تستسترون می تواند باعث اختلالات قاعدگی، رشد مو های صورت، آکنه، ناباروری و از همه مهم تر چاقی در خانم ها شود. انسولین

مسئول تنظیم چربی و کربوهیدرات در بدن است. این هورمون به بدن اجازه می دهد از گلوکز استفاده کند. سطح بالای انسولین در بدن خانم ها منجر به افزایش وزن خواهد شد.

هورمون استرس یا کورتیزل
هورمون استرس، به تنظیم فشار خون و سیستم ایمنی بدن کمک می کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و در نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزل در بدن هستند.