

连喝水都会胖? 荷尔蒙失调竟是元凶!

常听想减肥的人抱怨：“连喝水都会胖？”究竟是什么原因呢？事实上，小心可能是荷尔蒙失调造成的。医师表示，尤其是性荷尔蒙的变化和体重之间的关联特别明显。建议有4大族群无论男女，如果想要减肥，最好优先进行性荷尔蒙检查，经过调整后，才能让减重事半功倍！

联安预防医学机构联欣诊所副院长颜佐桦医师表示，减肥一直是门困难的学问，荷尔蒙变化跟体重非常相关，荷尔蒙失调不仅会引起胰岛素阻抗，导致血糖容易升高，且更容易肥胖。当人体荷尔蒙失调时，“连喝水都会胖？”真的可能会发生。

荷尔蒙失调是肥胖原因之一！不调整变恶性循环

荷尔蒙是身体中负责传递讯息的重要物质，除了调整生理运作外，与体重调节也有极度相关。大众熟知的荷尔蒙包括甲状腺素、胰岛素、雌激素、黄体酮、睾固酮、皮质醇等，这些荷尔蒙之间都会相互作用，也都会对体重产生影响。

性荷尔蒙的变化和体重之间的关联尤其明显。颜佐桦医师表示，男性若睾固酮不足，不仅增加三高风险，也易让血糖升高进而囤积脂肪，但偏偏有三高或是肥胖时，又会影响睾固酮的合成，变成一个恶性循环。

華人健康網 x 呼叫醫師

連喝水都會胖？

荷爾蒙失調竟是元凶！

顏佐樺 醫師



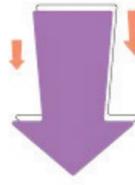
生理期不規律



更年期前後女性



肥胖男女性



睾固酮低下男性

临床上，常见肥胖的更年期妇女，或有多囊性卵巢的年轻女性朋友抱怨，明明吃很少又搭配运动，却还是瘦不下来？颜佐桦医师说明，性荷尔蒙雌激素失衡有可能是主因。雌激素失衡

引起胰岛素阻抗，进而让血糖波动，也加快体脂生成速度。因此，雌激素的平衡对女性来说更重要。

4大族群应优先检查性荷尔蒙
若减重过程中明明有

控制饮食和固定运动，但仍瘦不下来的情况，不妨可检视自身的荷尔蒙状态。颜佐桦医师也建议以下族群可考虑优先进行荷尔蒙检测：

1. 生理期不规律，或周

期过长(超过39天)的女性。

2. 更年期前后的女性。

3. 肥胖的男女性。

4. 有睾固酮低下症状的男性。

男性朋友因为较没有明确的更年期年龄分界，颜

佐桦医师提醒：“已有性欲降低、缺乏活力、容易疲劳及打瞌睡、情绪低落等男性荷尔蒙低下症状，再加上体重无法控制者，即使年纪未达中年，也建议可检查了解。”

荷尔蒙调整后，减重变得更顺利

生活作息不正常、日夜颠倒、营养失调、压力过大、个人体质、基因遗传等都可能影响荷尔蒙的平衡，建议先借由检查了解性荷尔蒙失衡的状况，评估是哪些关键因素可能造成失衡，再从饮食、保健食品，或经医师专业评估使用药物介入调整，让荷尔蒙恢复平衡。

颜佐桦医师分享临床遇到的个案，一位女性从青春期以后身形相对圆润，虽然吃不多但就特别容易胖，借由抽血检测性荷尔蒙相关激素，诊断为多囊性卵巢后，由医师调整建议下，搭配饮食和运动，无需使用药物，减重效果就已大幅改善。

性荷尔蒙对人体影响层面宽广，不单单是体重，还包含情绪、专注力、心血管健康、胆固醇等。无论是否有体重的考量，不妨也都可了解自己荷尔蒙状态，可透过功能性医学的性荷尔蒙并肾上腺压力皮质分析检测找到问题，让荷尔蒙恢复良好状态，也才能让瘦身事半功倍。

喜乐之声圣诞音乐会

2022年11月26日，Voice Of Joy (喜乐之声) 音乐会在即将进入圣诞节之际以主题“For Unto Us A Child Is Born”举行了第86场现场圣诞音乐会，并在 John Zachariah Graha Gepembri 礼堂拉开了帷幕，这也是时隔疫情影响三年后的再一次现场音乐会。

喜乐之声合唱团在音乐会上主要带来两首经典曲子，分别由何兆光及何其美两位出色的指挥家指挥的 GF Handel (亨德尔) 的“Messiah Part 1” (弥赛亚第一部) 以及 Tom Fettke (汤姆·菲特克) 所改编的“Christmas Carol” (圣诞



何兆光指挥家



何其美指挥家



Ruth Sastrawinata 主理



Sebastian Gunadi 先生 带领结束祷告



左起: Sebastian Gunadi, 刘添乐先生, 何兆光指挥家, 何其美指挥家



合唱团成员合影留念

颂歌)。情感饱满、美妙悠扬的歌声和慷慨激昂的音乐声在礼堂回荡，让人沉醉其中。

掌声经久不息。歌曲余韵悠长，音乐会在观众们意犹未尽的掌声中结束。音乐会结束后，众参演人员合影留念，并对观众们的到来表示感谢，并由 Sebastian Gunadi 先生带领结束祷告，感谢主的带领，让音乐会能顺利圆满地举行，并看顾保守我们每个人都度过这艰难的时期，藉着音乐传扬神的福音，直击人的内心，希望能在未来的每个时段倚靠主，并能在工作生活中彰显主的荣耀！



何兆光指挥音乐会一幕



交响乐队二角



何其美指挥音乐会一幕



全体乐队与合唱团合影