

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



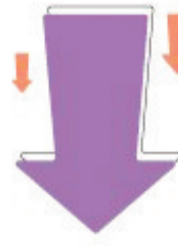
生理期不規律



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