

認識體重荷爾蒙測試

荷爾蒙是我們致肥的原因？

荷爾蒙對調節體重、新陳代謝、血糖、胰島素，以及脂肪儲存相當重要。不過隨年紀漸大，長期壓力、錯誤飲食觀念、缺乏運動等因素使荷爾蒙失調，出現各種健康問題，包括肥胖。

與體重相關的荷爾蒙問題

- 皮質醇問題：增加腹部脂肪、食慾和嗜吃甜食的欲望，影響甲狀腺和新陳代謝功能
- 維生素 D3 缺乏症：高胰島素血症，增加腹部（內臟）脂肪儲存
- 雌激素/孕酮問題：臀部發胖和大腿變粗、水腫，甲狀腺水平低下，導致代謝緩慢
- 睾酮/DHEA 問題：肌肉減少/體脂增加，代謝變慢，中央肥胖
- TSH 升高：甲狀腺功能減退，代謝變慢，減重困難
- 空腹胰島素升高：胰島素抵抗/代謝綜合症，中央肥胖
- HbA1c 升高：增加二型糖尿病風險

常見症狀

- 即使節食和常做運動但仍然難以減肥
- 腹部脂肪積聚
- 臀部脂肪積聚和大腿變粗
- BMI 高於標準
- 肌肉流失
- 食慾增加或不斷嗜吃某種食物

Source of lab test provider: HK BioTek