

Listen To Hormones  
倾听荷尔蒙



撰文  
冯仪慧  
Michelle Fong

- ◆ 马来西亚辅助医学协会自然荷尔蒙疗法理事长
- ◆ 马来西亚自然荷尔蒙疗法师、营养师
- ◆ 美国 MBA 硕士
- ◆ 电视台《女性健康宝典》主持人、专栏作者等

# 4个易胖期大解剖

## 女人一生中

编辑 郑美彦

美丽和身材苗条，是女人一辈子追求的目标，不管几岁，都想拥有令人羡慕的窈窕好身材，毕竟“窈窕淑女，君子好逑”。遗憾的是，女人的一生中有4个特别容易说胖就胖的易胖期，分别是“青春期”、“怀孕期”、“中年期”和“停经期”。

在这4个时期，由于女性身体的荷尔蒙会起一些变化，导致新陈代谢变慢或燃烧脂肪的能力下降，使得“饮食摄取的热量”远远高于“身体所消耗的热量”，而形成了肥胖。

因此，女性应该重视这4个容易发胖的阶段……



### 青春期

一般女性大概是从10~14岁开始进入青春期，也是生理期的开始，当月经来潮时，就代表身体正式宣告女孩变成女人了，也代表她具备了孕育下一代的能力。女性进入青春期以后，荷尔蒙的分泌量会增加，外观就会呈现出明显的第二性征发育，如乳房发育，身材的曲线变得凹凸有致，体内脂肪增多和身体逐渐丰满等。

由于在发育成长阶段，青春期女孩的食欲会比较旺盛，加上爱吃零食，又少运动，能量吸收大于消耗，身体就特别容易囤积过剩的热量，造成肥胖。

#### 最有效的瘦身秘诀

这个阶段属于发育时期，体能到达最高峰，需要摄取均衡和足够的营养素来让身体健康正常发育，所以不能采取节食减肥法。可以依赖合理适时的饮食，每天喝足至少2000cc的水，多增加体育锻炼和体力劳动来帮助脂肪的燃烧及代谢。合理的饮食包括富含优质蛋白、维生素和矿物质的食物，如鱼、禽、蛋、奶、豆制品、蔬菜、水果，少吃含脂肪多的食物。

## 怀孕期

女性在怀孕期间也很容易发胖，主要是由于营养过剩和活动过少。在怀孕的过程中，为了提供营养给胎儿的发育，往往会因为多吃、多喝、多睡、少动，最后导致摄取过剩的热量和增加体内的脂肪囤积。另外，为了避免子宫受到寒冷的攻击，身体这个时候会发出“必须蓄积脂肪”的警讯来保护，结果就是多余的脂肪开始在体内大量堆积。一个不小心，就很容易发生孕妇本身超重，而孩子的体重并没有增加的状况。严重的话，由于肥胖引发糖尿病、高血压等妊娠并发症，影响胎儿的健康，所以女性在怀孕期间，既要注意合理饮食，适当增加热量，还要注意蛋白质、钙、铁、维生素的摄入，控制脂肪及甜食。

### 最有效的瘦身秘诀

女性产后肥胖的问题是不能忽视也不能盲目的减肥，唯有用正确的方法抓住关键期来减肥，这样才会让身材恢复的同时也不会影响到健康。

女性在生产后，身体正处于最虚弱的状态，需要充分营养补充，再加上坐月子期间还要喂母乳，能量会大量消耗，因此无论如何如何在坐月子期间都不要以任何形式试图减肥恢复体型，那样会严重地伤害到身体而影响健康。当然在坐月子期间也要特别注意饮食的摄取，不要享用太多高油脂和高糖分的高热量滋补品，以免加重日后减肥的负担。

在产后6个月内，属于“减重的黄金时期”，母体的荷尔蒙会恢复原有的状态，同时新陈代谢的速率也会因此恢复正常，甚至加快。这时候应该要把握黄金时期减肥，否则脂肪一旦稳稳的牢固住了，以后减肥会难上加难。



## 中年期

基础代谢力在15岁前后到达巅峰，之后就逐步一年一年往下滑落。女性步入中年后，基础代谢力已经降低，身体所摄取的热量和消耗的热量大幅失衡，那些无法完全被消耗掉却多余的热量就会变成皮下脂肪，容易在身体的臀部、大腿下半身大量囤积，形成了我们一般说的“西洋梨型肥胖”。

女性在中年期至更年期，体内的雌性激素和黄体素的平衡最容易被打破，当雌性激素过多症出现的时候，各种健康问题就会涌现出来，当然也会最直接影响到体内脂肪的分布，这时候下半身的脂肪就会从臀部转移到腹部，变成了“小腹便便”的“小腹婆”，这些囤积的脂肪便是内脏脂肪了。内脏脂肪所造成的肥胖，又称为“苹果型肥胖”。

### 最有效的瘦身秘诀

女性在中年期，调节荷尔蒙的分泌量是维持窈窕身材的重要关键。除外，也一定要注意坚持体育锻炼，进行散步、慢跑、爬山、做操等有氧运动，将体内多余的脂肪“燃烧”掉。在饮食方面每日三餐，要定时、定量、定餐，粗细搭配，荤素搭配，少吃盐和糖。

## 停经期

停经期是由中年迈向老年的过渡时期，也是人最容易发胖的时期。女人50岁左右开始面临停经，而停经期前后的十年左右，则是我们常说的更年期。更年期妇女卵巢功能日渐衰退，女性荷尔蒙的分泌量会急剧的减少，在停经之后就几乎没有了。由于体内荷尔蒙水平紊乱，营养代谢调节失衡，导致身体增加脂肪组织的储存量，换句话说，这时候腹部会变成一个可怕的“脂肪磁铁”。同时由于更年期和停经妇女情绪变化很大，有些人会以吃喝来弥补情绪的波动失落，结果造成肥胖。

### 最有效的瘦身秘诀

这一时期的女性要了解自己的生理和心理的变化，掌握好生活节奏。特别要改善不良的饮食习惯，确保营养均衡的同时也要多摄取有利于平衡荷尔蒙的食物。还要选择适宜的体育活动，并持之以恒。

从月经来潮到大约30岁这个阶段，女人体内的雌性激素和黄体素比例是处于一个最佳的平衡状态。

在35岁到55岁期间，体内的荷尔蒙分泌便会出现变化，雌性激素和黄体素在比例上一旦失衡的情况下，人体细胞的新陈代谢就会受到影响，燃烧脂肪的能力就会下降，结果就是多余的脂肪，会在体内大量堆积，即使你增加了运动量和减少了摄取食物的数量，也于事无补。

由此可见，荷尔蒙的平衡在减肥的过程中扮演了举足轻重的角色。LL