

Хроническое воспаление. Оно часто возникает из-за рациона с высоким содержанием обработанных пищевых продуктов, сахара и вредных жиров.

Чрезмерный стресс. При стрессе организм вырабатывает гормон кортизол. Однако если стресс хронический, то уровень кортизола может оставаться повышенным, нарушая естественный гормональный баланс вашего тела.

Лекарства. Например, на уровень гормонов могут влиять стероиды. Это может вызвать увеличение веса или другие побочные эффекты.

Искусственные подсластители. Некоторые исследования показывают, что эти они нарушают гормональный баланс организма. Это может способствовать тяге к большему количеству сладкого и со временем нарушить обмен веществ.

Противозачаточные. Они могут нарушать естественный гормональный баланс, что приводит к набору веса, перепадам настроения или изменениям аппетита.

Высокоинтенсивные упражнения. Когда вы перенапрягаетесь, ваш организм может вырабатывать больше кортизола, гормона стресса. Это может привести к сильному аппетиту и накоплению большего количества жира.

Диетический жировой дисбаланс. Недостаток жиров омега-3 может нарушить способность организма регулировать гормоны, связанные с голодом и обменом веществ. Кроме того, слишком большое количество насыщенных жиров может привести к воспалению. Это создаёт гормональный дисбаланс. Добавляйте в рацион полезные жиры из авокадо, орехов, семян, жирной рыбы.

Нарушение сна. В этом случае два ключевых гормона — грелин и лептин. Первый заставляет нас чувствовать голод, второй — сытость. При недосыпе уровень грелина повышается, а лептина снижается. Со временем это может привести к набору веса.

Химические вещества, нарушающие работу эндокринной системы. Они содержатся в пластике, пестицидах и средствах личной гигиены. По возможности пользуйтесь натуральными и органическими продуктами.

Дисбаланс микробиоты кишечника. Это может привести к резистентности к инсулину, которая способствует увеличению веса. Для поддержания здоровья кишечника сосредоточьтесь на сбалансированном рационе, который богат клетчаткой, ферментированными продуктами. Подумайте также о приёме пробиотических добавок.

Названы факторы, которые нарушают гормональный фон  
и приводят к набору веса

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед  
принятием решения посоветуйтесь со специалистом.