

食事制限ダイエットがいけない理由：ホルモン編

ホルモンには脂溶性ホルモンがある話、わかったね。

脂溶性ホルモンに含まれるのは、

「ヨウ素からできる甲状腺ホルモン」と「ステロイドホルモン」。

「ステロイドホルモン」というのは、副腎皮質から出るホルモンと、
(hCGを除く) 性ホルモンだよ。

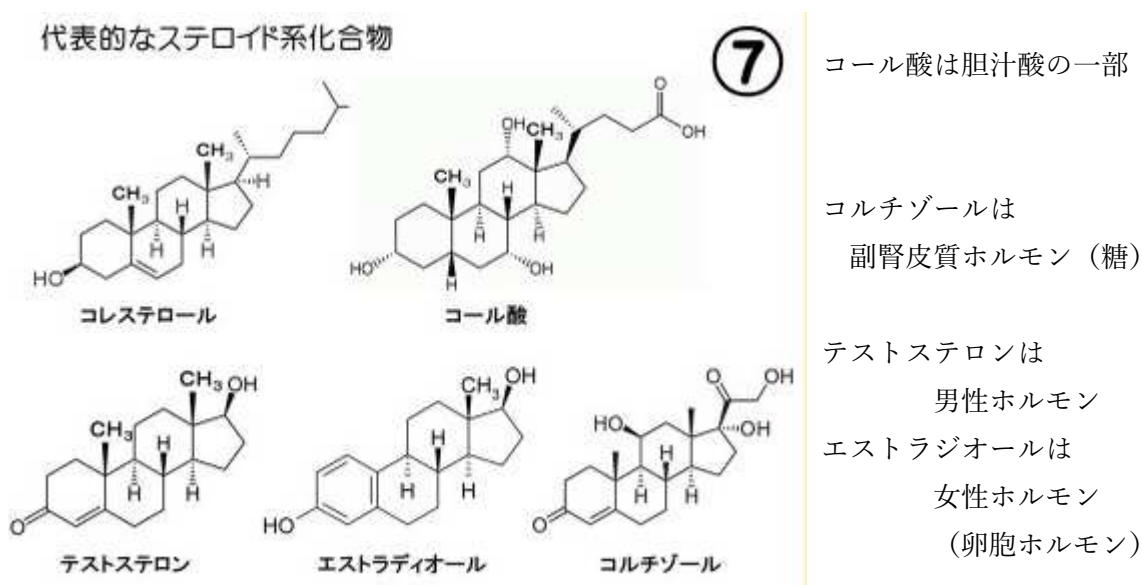
…「ステロイド」という言葉の響きにはなれたかな？

脂質のところで紹介した

「五角形1つと六角形3つの形をした炭素（ステロイド核）」のあるものは、
全部「ステロイド」だよ。

「ステロイド」と耳にしたら、

ステロイドホルモンと胆汁酸の存在を思い出すようにしてね！



(個人サイトだけど…)

<http://morph.way-nifty.com/grey/2017/04/post-a7b9.html>

ヨウ素からできる甲状腺ホルモンは代謝（主に異化）を命令するもの。
副腎皮質から出るホルモンは
炎症を抑えて血糖値を上げる「糖質コルチコイド」と
血液中のミネラルをコントロールする「鉱質コルチコイド」。
あとは性機能を維持する男性ホルモンと女性ホルモンだね。

…ということは。

ダイエットで油（脂肪：脂質）を全くとらないと。
細胞膜も断熱材（皮下脂肪）もできず、
炎症を起こしやすく、血液中ミネラルコントロールも不十分。
しかも代謝も下がっちゃう？！
とどめに性機能維持できない？！

（徹底した菜食主義の人や摂食障害を起こしちゃった人は、
油分不足で不健康そうな見た目になってることがあるね。
それって、脂溶性ホルモンがうまく作れていないんじゃないかな？）

…いいこと、全くないね。

代謝は一度下がったら、（筋肉をつけられないといけないから）なかなか戻らないよ。
だから「食事を制限するダイエットはダメ！」ということ。

食事制限ダイエットは、効果が早く出やすいけどやっぱり不健康！
筋肉を付けて代謝を上げるダイエットは、
長期戦だけど将来の健康（背筋鍛えて腰痛防止など…）も守ってくれる！
今までずっと「食事制限ダイエットはダメ！ちゃんと食べて消費！」と連呼した意味、
もう分かってくれたんじゃないかな？

筋肉を鍛えるときには大きい筋肉をバランスよく！
腹筋だけ、背筋だけ…じゃなくて、どちらも鍛えること！