

أسباب مقاومة الجسم لهرمون اللبتين وكيفية التغلب على ذلك

الأسباب الرئيسية الثلاثة لمقاومة اللبتين

يكشف الدكتور جوينت ، من كلية الطب في جامعة واشنطن ، عن الأسباب الرئيسية الثلاثة لمقاومة اللبتين :

1. الإشارات الالتهابية: أظهرت الدراسات التي أجريت على كل من البشر والحيوانات أن الإشارات الالتهابية في منطقة ما تحت المهاد هي سبب مهم للغاية لمقاومة اللبتين.
2. الدهون الأيضية: ارتفاع مستويات الأحماض الدهنية الحرة في مجرى الدم يزيد من أيض الدهون ، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى مقاومة اللبتين.
3. مستويات عالية من اللبتين: هذا أمر غريب للغاية لأنه يقول بشكل أساسي أن وجود كمية أكبر من اللبتين من اللازم لإطلاق إشارات الأكل يؤدي إلى مقاومة اللبتين.



تكمُن المشكلة الرئيسية لهذه الأسباب في مقاومة اللبتين في أنها كلها أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يعانون من السمنة. ونتيجة لذلك ، ينتهي بهم الأمر إلى الإفراط في تناول الطعام مرة أخرى ، مما يؤدي إلى زيادة الوزن وزيادة مقاومة اللبتين فقط مع مرور الوقت.

كما ترون ، مقاومة اللبتين عامل مهم جداً من حيث فقدان الوزن أو استعادة الوزن. ومع ذلك ، هناك ظروف أخرى يمكن أن تجعل الناس يفشلون عندما يفقدون الوزن أيضاً .

ست نصائح للتغلب على مقاومة اللبتين:

الآن ، بعد العودة إلى مقاومة اللبتين ، هناك سؤال مهم جداً يجب علينا طرحه بعد مراجعة كل هذه المعلومات.

هل من الممكن التغلب على مقاومة اللبتين؟

في الواقع ، قبل طرح هذا السؤال ، نحتاج أولاً إلى تحديد ما إذا كنت مقاومة للتهاب ، وللتعرف على ذلك ، تحتاج فقط إلى تحديد ما

إذا كان لديك دهون إضافية متراكمة حول بطنك.

لكن لا تقلق! سنناقش الآن بعض الطرق لعكس مقاومة الليبتين.

أفضل خبر هو أنه يمكنك البدء في تطبيق هذه المبادئ اليوم للتخلص من مقاومة الليبتين والسيطرة على وزنك مرة واحدة وإلى الأبد.

إذاً هذه هي توصياتنا القائمة التي يجب ان تعرفها:

1. تجنب الأطعمة المصنعة: قد يؤدي تناول الأطعمة عالية الجودة إلى التهاب ، مما يؤدي بدوره إلى مقاومة الليبتين.
2. تناول الألياف القابلة للذوبان: يمكن أن يساعد تناول الألياف القابلة للذوبان في عكس أو منع مقاومة الليبتين. الألياف القابلة للذوبان لديها أيضا فائدة من خفض مستويات الكولسترول السيئة.
3. التمرين: أعلم أن الأمر ليس سهلاً ، وأنا أعلم أن هذا ربما يكون التوصية الأكثر شيوعاً بين مدونات الصحة ، ولكنه فعال جداً لدرجة أنه من المفيد بالفعل وضعه موضع التنفيذ.
4. النوم: وفقاً لبعض الباحثين ، يرتبط ضعف النوم ومشاكل مقاومة الليبتين ارتباطاً وثيقاً .
5. خفض الدهون الثلاثية: مستويات عالية من الدهون الثلاثية تمنع تلقي إشارات الليبتين من الدماغ.



6. تناول البروتين: البروتين هو صديقك عندما يتعلق الأمر بتحسين حساسية الليبتين. إذا كنت تريد أن تعرف كيف تبدأ مع اتباع نظام غذائي غني بالبروتين.

كل هذه التوصيات شائعة جداً ، وأنا متأكد تماماً من أنك تعرف بالفعل أنه يجب عليك تنفيذ واحد أو حتى عدة من هذه الأمور من أجل الحصول على صحة أفضل.

أوصي بأن تتوقف عن تقديم الأعذار وتبدأ في فعل كل ما يتطلبه الأمر ، خاصة وأن فقدان الوزن وحده يمكن أن يساعدك على تحسين حياتك ، وصحتك ، والعيش لفترة أطول.

إذا وجدت هذه المقالة مفيدة ، شاركها مع العائلة والأصدقاء ، وأعطنا رأيك!