

# 5. Hormonit säätelevät elimistön toimintaa

<b>aivolisäke</b>	Pieni umpirauhanen väliaivojen pohjassa. Se ohjaa kaikkien muiden umpirauhasten toimintaa ja erittää muun muassa kasvuhormonia. Katso: kasvuhormoni.
<b>adrenaliini</b>	Hormoni, jota erittyy, kun ihminen säikähtää tai hermostuu. Adrenaliini parantaa elimistön suorituskykyä.
<b>hormonit</b>	Umpirauhasten tuottamia viestiaineita, jotka leviävät verenkierron mukana elimistöön. Hormonit saavat aikaan muutoksia elimistön toiminnassa.
<b>insuliini</b>	Hormoni, joka edistää sokerin siirtymistä verestä soluihin.
<b>kasvuhormoni</b>	Hormoni, joka vaikuttaa luiden ja lihasten kasvuun.
<b>kilpirauhanen</b>	Umpirauhanen, joka sijaitsee kaulassa. Kilpirauhanen erittää tyroksiini-hormonia. Katso: tyroksiini.
<b>kivekset</b>	Miehen sukupuolirauhaset, jotka tuottavat mieshormonia ja siittiöitä eli miehen sukusoluja.
<b>kortisoli</b>	Hormoni, joka auttaa selviämään stressaavista tilanteista.
<b>käpyrauhanen</b>	Aivoissa sijaitseva umpirauhanen, joka erittää muun muassa melatoniinia. Katso: melatoniini.
<b>lisämunuaiset</b>	Umpirauhaset, jotka sijaitsevat munuaisten pinnalla ja tuottavat adrenaliini-hormonia. Katso: adrenaliini.
<b>melatoniini</b>	Hormoni, joka säätelee valveilla olemisen ja unen rytmiä.
<b>munasarjat</b>	Naisen sukupuolirauhaset, jotka tuottavat naishormoneja ja munasoluja eli naisen sukusoluja.
<b>oksitosiini</b>	Hormoni, joka käynnistää synnytyksen ja äidinmaidon tuotannon.

---

**sukupuolihormoni**

Hormoni, joka vaikuttaa sukupuolitoimintoihin. Niiden tuotanto käynnistyy murrosiässä.

---

**umpirauhaset**

Erittävät kemiallisia viestiaineita eli hormoneja verenkiertoon. Esimerkiksi aivolisäke, kilpirauhanen ja käpylisäke ovat umpirauhasia.

---

**verensokeri**

Veressä olevan sokerin, glukoosin, määrä.