

# 垃圾食品会使大脑的饱和控制机能混乱及食欲失衡

## 切莫追求甜食

◆ 王馨立 编译

身高 1.75 米左右的马修·布赖恩 20 年来一直与自己难以满足的食欲作斗争,24 岁时还算苗条,体重是 135 磅(61.29 公斤),而今他的按摩治疗专家忠告他其体重已达 230 磅(104.42 公斤),原因是他贪食,特别难以抗拒诸如面包、意大利酥面制品、苏打甜饼干和冰淇淋,尤其是嗜食含那些 0.55 升罐装的杏仁和大块高浓度巧克力合成的冰淇淋。他曾试图用各种限制饮食的减重法,但无法持之以恒,他叹道:“晚饭后我一定要吃一些甜食,也许别人只吃一二汤勺的冰淇淋即可,但我却非要吃完整桶为止,嘴实在停不下来。”

享用美食而感到快乐是人类的习性,没什么新意,但仅在过去的几年里,研究人员才开始深入了解某些食物——特别是多油脂食品与甜食,在某种程度上它们是如何改变大脑饱和和机制的,使人们难以控制食欲。

针对上述情况,科学家发明了“享乐性饥饿”的说词,即你的肚子实际上已吃饱了,但满脑子仍有强烈的贪婪欲望要吃的念头,这时候应把不吃或少吃这一概念作为一种快乐。越来越多的专家一致公认:饱食是造成全球肥胖率急剧上升的主要因素之一。美国 Drexel 大学临床心理学家迈克尔·罗韦认为:目前对待肥胖新的应对方法是正确了解饥饿和增重,确定那些暴食致肥者是体内难以消耗卡路里还是独特的个性和天生缺陷所造成。罗韦说,这些将有利于医生能正确选择相适应的药物和行为介入的治疗方法。



### 剖析食欲

从传统上来说,研究人员着重关心的是饥饿与体重控制,其焦点是所谓新陈代谢性饥饿或者稳定性的饥饿,而这种饥饿是来自生理需要,也就是空腹时发出的辘辘声。当我们体内储存的能量在 24 小时内低于正常需要时,或此刻体重低于你平时正常体重时,由体内激素和大脑神经通路形成的综合网络会促使你更感到饥饿,此时,你如果及时进食或体重跟着增加时,该网络会发出信

号阻止再进食。

实际上在上世纪八十年代,科学家就已经界定是哪些主要激素及神经网络引发代谢性饥饿。同时还发现:饥饿是受头部内下丘脑控制,这个部位产生的激素十分灵敏,当你吃得过多超过你所需能量时,这多出来的能量会储存在全身的脂肪细胞内。到了九十年代末,脑造像和啮齿目动物(如鼠、兔类)的实验开始揭示第二种生理通路,构成快乐饥饿的机制,这第二种通路的脑区激素很难抵御甜食与油腻食品的引诱,如同无法抵制毒品

和赌博一样。

科研人员进行潜心的研究后得知那些油腻食物和甜品还未入口,大脑就有反应,因为你一看到这些诱人的美食就足以刺激大脑神经通路,接着舌头一尝到食物,这味道就传递信号到大脑不同区域,你立刻就会感到大脑释放出强烈的快乐感。久饮美食,大脑的控制机能就会减退,造成脑部需要更多的脂肪和甜品来满足它,才能得到你起始正常进食时的快感。如此恶性循环会致使你不饿也会变得饥饿起来。

2007~2011 年期间瑞典哥德堡大学的科研人员进行一系列研究表明,胃分泌的饥饿素可直接促发大脑通路释放出多巴胺。研究还发现,阻止饥饿素与神经细胞结合的药物,对肥胖者的饮食行为可大大变缓。同时胰岛素也能克制多巴胺的释放,可降低因进食而引发的快乐感。

### 克制追求美食

有一些肥胖者通过施行手术来控制自己的体重,因为他们进食量远远超过能量的需求,减肥手术就是将胃切除一部分,使其进食量只容纳几个盎司(即一两多一点),术后一个月内,手术者不会感到饥饿,也不想进食多糖多油腻的食物。胃小了,饥饿素分泌和释放也随之减少,同时大脑神经通路的反应也跟着减弱。

同时,另有一些临床医师近期正运用享乐性饥饿来帮助像布赖恩这样的肥胖症患者。布赖恩目前正在美国康涅狄格州格林威治医院就医,他的主治医师俞益豪说,造成肥胖至少有两个原因,一是代谢性,另一个是享乐性,布赖恩最初是属于享乐性肥胖,所以俞医生对他进行药物治疗,来降低他的享乐性食欲。

临床心理学家迈克尔·罗韦注重的一种新疗法是“改变行为方式”,对一些人来说,面对眼前的美食,尽管有着坚强的意志,但也很难以抵挡自己不去吃它。罗韦说:“我们必须重新建造食物环境。”这意味着对肥胖超重者来说莫把油腻超级甜食买回家,更要避开、不进入供应垃圾食品的场所。

## 摒弃不良生活习惯

◆ 高峰



“点上一支烟,干掉一杯酒”是不少人聚会或应酬时的必备技能,但这样的组合却会加倍伤害你。一项最新研究显示,酒精依赖者会迅速代谢掉体内的尼古丁,而这可能会使戒烟变得更难。也就是说,烟民戒烟更困难。

酗酒会使人中枢神经系统麻痹抑制,引起酒精中毒。而烟草燃烧时会产生 300 多种有害化学物质,包括多种致癌物质。尽管如此,却很少有人把两者的危害结合在一起。研究解释,酗酒会加速人体尼古丁的代谢,而一个尼古丁代谢更快的人会希望能更快地再次吸烟。可见,烟草和酒精的确是一对危害健康的“孪生兄弟”。

不仅如此,酒里面的乙醇和烟草中的尼古丁,还有令人兴奋的作用。两者结合在一起,威力远远超过单纯的饮酒和吸烟。轻则加快心率,影响血液循环、损伤消化功能;重则会削弱人体的抵抗力,降低身体对酒精和尼古丁的代谢,进而造成恶性循环。

人的味蕾有习惯性,口味重的人,味蕾的敏感度比较低,觉得一般的饮食没什么味道,自然吃得更辣、更咸。不分地域、不分季节地过度吃辣,容易过度刺激食欲,使人超量饮食,甚至是暴饮暴食。吃得

于运动”,可现代人工作压力大,遇上周末不睡到“日上三竿”就不起床,造成了“越睡越懒,越懒越睡”的局面。长此以往,身体素质越来越差,也更容易被疾病盯上。

若要抵抗以上坏习惯,在日常生活中不妨试试以下建议:

■ **戒烟限酒** 戒烟过程中,最痛苦的莫过于忍不住“复吸”,而酒精就是让你摆脱不掉烟瘾的“元凶”。因此,想要戒烟必须限酒。同时,烟瘾来袭时,可以深呼吸 10 次、喝杯茶、嚼口香糖、找人聊聊天等。

■ **分次改变重口味** 减盐、减辣是一个过程,研究显示,通常坚持 4 个星期,口味会慢慢变轻。此外,在家做饭多以醋、芥末、葱、姜、蒜、洋葱等调味品增加味道,少用或不使用味精、酱油、辣椒等调料,减少食盐用量。

■ **找些饮食替代品** 想吃甜食时,不妨用水果、酸奶、坚果等代替,既能饱腹,还能及时补充人体每天所需的营养素。

■ **不要经常睡懒觉** 一般而言,每天睡 7~8 小时为宜。如果总觉得自己睡不够,应该改变的并不是睡眠时间,而是睡眠周期,不妨试试每天晚上早点睡,或在睡前喝杯牛奶、温水泡脚等。

## 夏至气候与保健习俗

◆ 霍雨佳

夏至是二十四节气之一,出现在阳历六月下旬初的“夏至”是一年中白昼最长的一天。民间流传的夏至习俗很多,其中许多都与气候有关。

夏至前后,我国许多地方都进入了闷热夏季,气温一般都在 30 摄氏度以上,而且气压较低,空气水气压较大,天气闷热难熬。

夏至来临时,长江中下游地区已进入或即将进入梅雨季节,梅雨天气温高,湿度大,日照少,是农作物病虫害的高发季节。

夏至里的“忌雨”习俗,其实就是一种气候、丰收和保健期盼。因为在南方许多地方夏至半个月打雷下雨,多半具有梅雨特征,不仅对农作物生长弊多利少,对人体健康也非常不利。梅雨天气里,大量的水汽使体表汗液蒸发困难,妨碍人体的散热过程,使体内积存热量过多,皮肤调节体

温功能失常,从而产生头晕、胃疼、胸痛、抽筋、视力模糊等症状,人的心情忧郁、情绪低落、烦躁、易疲倦、记忆力下降、事故率增加、自杀事件增多,自然死亡率也会随之上升。梅雨天气潮湿条件下产生的霉菌及其代谢物,经呼吸道吸入或摄食被霉菌污染的食物,即可引起呼吸道过敏反应,轻者鼻塞、流涕、打喷嚏,重者呼吸困难,喘息不止,并极易引发食物中毒。此外,梅雨天气下,也极易诱发人体其他病症。例如,一些风湿病患者会出现关节疼痛难忍、四肢无力的症状;同时还易引起旧伤复发,出现神经痛。

“疰夏”是一种季节性病症,主要源于天气的暑热和体质的虚弱。古人预防疰夏一般也分两个阶段。第一阶段从“立夏”开始,这一时段的习俗很多,比如上海人就有立夏之日吃茶叶蛋的风俗;第二阶段则从夏至开始,有关“夏至防疰夏”,各地都有一些“吃”的风俗,近人胡朴安在《仪征岁时记》中记载道:“夏至节,人家研豌豆粉,拌蔗糖为糕,馈送亲戚,杂以桃花红花各果品,谓食之疰夏。”

**上海夕阳红口腔门诊部**  
 电话: 62490819 62498957  
 地址: 万福源路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室