

# 忍不住想吃东西的时候 是嘴馋还是真的饿

追剧看电影时,总是忍不住要搭配一些小零食才会感到心满意足;路过烟火升腾散发着诱人香味的烧烤小摊时,不由得停下脚步撸两个串……别不承认,你肯定也有过类似的经历。即使当时其实并不感觉到饿,也不妨碍我们产生“我饿了”的想法,然后驱动身体去进食。

事实上,根据相关科学研究,当一个人忍不住想吃东西时,要么就是因为长时间缺少食物而迫不及待想要获得食物,也就是真的饿了;要么就是由食物的刺激特性引起的针对某种食物的食欲,也就是“嘴馋了”。那么,应该怎么区分自己是真的饿了,还是因为嘴馋想吃东西呢?

图片来源:IC photo

## 享乐饥饿与稳态饥饿

根据进食时身体所处的两种不同状态,心理学上将饥饿分为“享乐饥饿”和“稳态饥饿”。所谓“享乐饥饿”,就是身体本来没有产生迫切的对食物的需求感,但是由于受到食物的色、香、味和口感等特性刺激,出于对味觉刺激的渴望而出现的“伪饥饿”。本质上是由人体对快乐感和满足感的心理渴望引起的,并不是因为人体真的缺少食物来供能。

而“稳态饥饿”指的就是当胃持续分泌胃液,但胃里面的食物已经消化完了,胃就会加强收缩力度,并将这种信号传递给大脑,大脑通过分析得出饥饿的感觉,也就是真正意义上的“饥饿”。

## 为什么明明不饿还是想吃

为什么会出现明明不饿却还想吃东西的现象呢?这个现象与大脑中相关脑区的奖赏机制有关。研究采用食物图片或美味奶昔等食物管道液体作为刺激材料,考察食物线索和食物本身引起的大脑奖赏相关脑区的神经激活现象。随着饮食

领域中脑成像的研究逐渐增多,研究人员发现肥胖个体在加工食物线索(多是图片)时不仅在视觉、记忆和奖赏价值等相关脑区激活强度增强,而且在认知控制相关脑区激活强度降低。同时脑岛和眶额皮层等奖赏相关脑区有更强激活,而且激活强度与食物热量呈正相关。

也就是说,当加工食物线索,尤其是高热量食物图片时,奖赏相关脑区的过度激活及执行控制脑区的活动减弱可能是个体抵挡不住食物诱惑进而产生过度进食行为的神经生理基础。

此外,摄入高糖高热量食物还会促进身体分泌更多的多巴胺。多巴胺作为体内的一种神经递质,会影响人的情绪和感觉,当多巴胺浓度增加的时候,就会让人体产生愉悦的感觉,这样就激活了大脑内的奖赏系统,也使人们常常在受到情绪困扰时,会将吃一顿美食作为一种宣泄方式。

但是重复进行这种激活奖赏机制的行为会诱发情绪化进食,从而使机体对高糖食物的需求和耐受程度增加,形成恶性循环,造成体重过重甚至肥胖,威胁身体健康。因此一旦发现自己长期处在“不饿却还想吃东西”的状态下,就要有意识地去控制多余的食欲。

## 控制多余的食欲

如何控制多余的食欲呢?首先要调整进食顺序,减慢进食速度。

在吃东西时,先选择一些饱腹感强的水果和粗粮等占据部分进食空间,再放慢咀嚼速度,通过细嚼慢咽留给胃肠道足够的消化时间,确保食物被充分消化吸收的同时减轻胃肠道的负担,还能为饱腹信号传递到大脑留足反应时间。

其次要科学规律进食。尽量做到每天按时准时进餐,并按照早、中、晚餐的不同需求做好膳食营养搭配,在保证摄入足量优质蛋白的同时,搭配摄入淀粉类碳水主食以及足量的水果蔬菜。科学进食才能保证身体健康。

最后要关注自己的情绪,学会释放心理压力。当人体长期心理压力过大时,压力激素皮质醇的分泌会增加,会使人更无法控制食欲,更容易暴饮暴食。因此当自身压力过大时,一定要学会疏解情绪,找到合适的方式释放压力,必要时应该寻求专业医生的帮助,不能等到压力压垮身体健康的时候才追悔莫及。

据《山西妇女报》



图片来源:IC photo

研究发现:

## 鲨鱼可以跟人类一样品尝出苦味

美国《国家科学院学报》杂志日前发表的一项新研究称,鲨鱼等软骨鱼类拥有与人类一样感知苦味的基因。

许多动植物会分泌有毒的化合物来进行防御,一种使人类能够将其味道感知为苦味的味觉受体2型(T2R)基因可以帮助人类识别这些化合物,从而避免中毒。许多硬骨脊椎动物也拥有这种苦味受体基因,但研究人员此前从未在软骨脊椎动物身上发现过这一基因。

在这项研究中,德国科隆大学等机构的研究人员利用最新的基因测序技术对17种软骨鱼(包括鲨鱼和鳐鱼)进行基因测序后发现,其中12种软骨鱼都携带了一种类似于T2R的味觉受体基因,他们将其命名为T2R1。随后,研究人员在实验室里将其中2种鲨鱼的T2R1基因植入人类肾脏细胞,然后将它们暴露在94种人类能感知的苦味物质中。

结果表明,有7种苦味物质激活了2种鲨鱼的苦味受体,另外4种物质只激活了1种鲨鱼的苦味受体,这意味着这些鲨鱼也能品尝出人类感知到的苦味物质,比如秋水仙碱或胆汁酸等。

研究人员说,这一发现表明,感知苦味的能力可能比人们想象的还要古老,可能是在近5亿年前软骨鱼与硬骨脊椎动物从共同祖先分化出来之前就已经进化出来了。硬骨脊椎动物继续进化出多种苦味受体基因。尽管研究人员在这些软骨鱼基因组中只检测到了一种T2R1基因,但这意味着它可能是苦味受体基因的原始形式。(据新华社 罗国芳)

## 腹肌数量由DNA决定 与核心肌肉强度无关

最新研究表明,健美人士能够展示的腹肌数量是由自身DNA决定的。很多人相信,坚持健身就能收获线条优美的8块腹肌,但对某些人而言,这样的努力可能是徒劳的,原因是他们的核心肌群不一定能显示出这么多块腹肌。也就是说,腹肌数量“因人而异”。

人体形成腹肌数量的机制是什么呢?每个人的腹壁都是由从肋骨至骨盆的5块不同肌肉组成的,研究表明,这些肌肉有助于保护脊柱、保持身体平衡、提高活动能力。其中,最上面一层的腹壁称为腹直肌,当被称为肌腱交叉点的纤维组织水平穿过腹部中心垂直带,并将腹壁分成几段时,就会形成优美的腹肌。

美国维克森林大学运动生理学家安德鲁·威尔斯称,肌腱交叉点的数量决定一个人能拥有多少块腹肌,这取决于个人基因。多项研究显示,大约60%的人天生就有3个肌腱交叉点,这意味着如果努力锻炼,可以拥有6块腹肌;大约20%的人拥有4个肌腱交叉点,即有练出8块腹肌的可能。此外,少数人只能拥有4块腹肌,甚至2



图片来源:IC photo