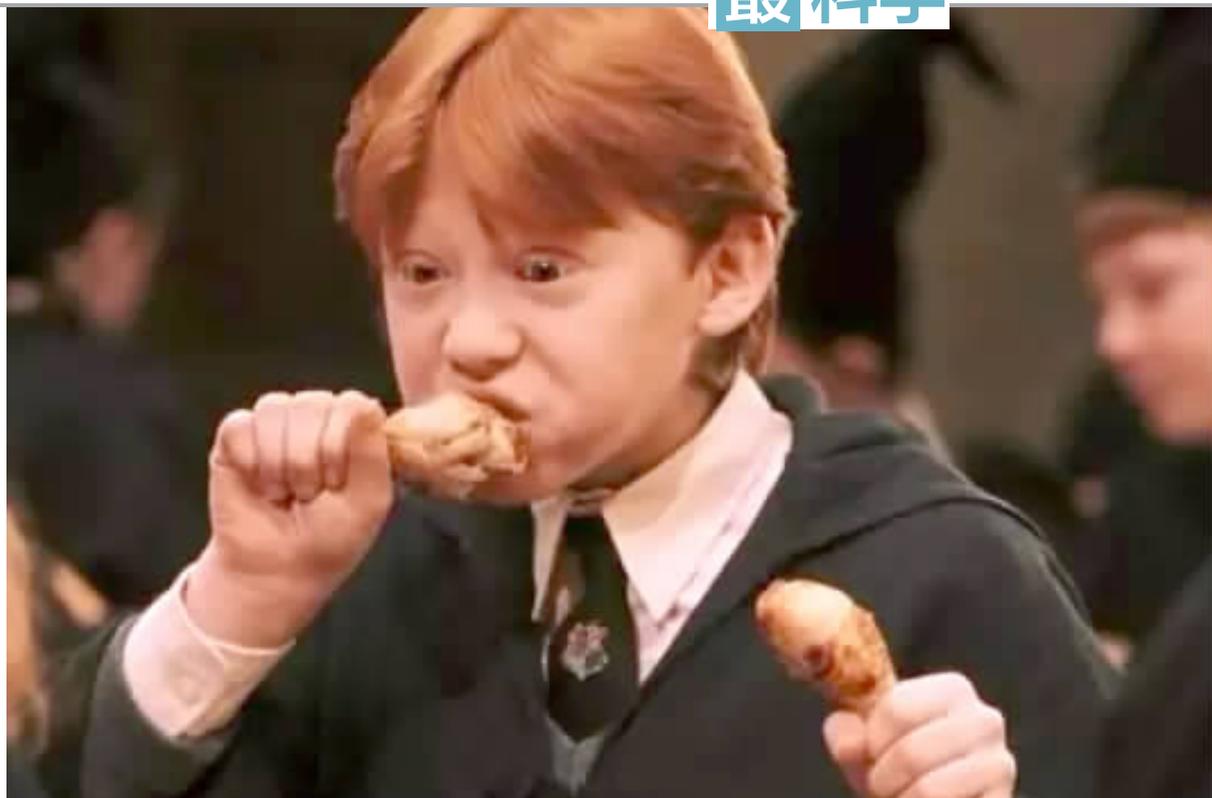


其实有时候根本不饿,但为什么一到饭点就觉得该吃东西了,而且还要吃很多呢?这里小编给你个解释。



明明不饿,为什么还想吃!吃!吃! 生物进化让我们管不住嘴

祖先的生活方式 决定你会吃不停

从进化学的角度来讲,存储体内的脂肪能帮助一个物种在残酷的生存环境中更好地存活下来。尤其一到冬天,冷风一刮,大脑额叶就不断地诱惑我们多吃点多吃点,千万别饿死自己。

想想西方的感恩节、圣诞节,或是中国的冬至和春节,都是最容易长肉的时候。我们祖先的生活方式就决定了我们为什么管不住嘴。所以,我们祖先为了适应时代的发展,开始努力地长肉来对抗无法预料的饥荒。幸运的是,我们的祖先存活了下来并代代繁衍至今。不幸的是,我们的身体进化出了一种增重容易减重难的体质。

食品工业 让食欲“失控”

坏消息还不止于此,有研究指出人们对加工食品的食欲很难进行控制。现代工业化生产的加工食品中加入了各种食品添加剂,色素和香料。这些添加剂让食品变得更加‘秀色可餐’并无时无刻不在诱惑我们的大脑。抵抗这些加工食品本身已经十分困难。

我们的肠胃是优先通过饱腹感来告诉大脑停止进食的,加工食品高能量密度的特点让其在提供过多能量的同时对饱腹感影响不明显,进而推迟大脑做出停止进食的判断,摄入过量的食物。

很可惜,我们的身体没有跟上现代工业化所带来的巨大变化。到目前为止,我们的身体还没有进化出一套面对这个食物充足,加工食品泛滥的年代的进食机制。所以控制食欲很难。



不良饮食习惯让大脑“混乱”

科学家在利用功能性核磁共振成像的研究中,发现人类大脑额前叶的一部分主要负责对事件的价值预估。通过预估的价值,额前叶会决定激活奖励通路的程度。比如说,在你喜欢的餐厅,饥肠辘辘的你看到侍者给你端上了你的大餐的时候,你的额前叶通过判断大餐的价值很高,然后就被疯狂地激活了。与之相反,当你吃饱的时候,额前叶对大餐的价值预估就会下降,激活程度也随之下降。激活程度的下降会大大降低继续狼吞虎咽的欲望。简而言之,当我们饿的时候,额前叶会刺激我们吃得更多;当我们吃饱之后,额前叶会抑制我们的食欲。

美国罗格斯大学的心理学家通过观测养成吃零食习

惯(实验组的习惯在实验室中系统培养而成)和未养成吃零食习惯(对照组)的参与者,部分解释了坏习惯对食欲的影响。在同样饱餐一顿之后,实验组和对对照组同时收到了一份零食。未养成吃零食习惯的参与者在饱餐之后,额前叶对于零食的反应程度很低,说明额前叶开始减弱我们的食欲。令人惊讶的是,养成吃零食习惯的人无论在饱餐之前还是之后,额前叶对零食的反应都非常高。这项研究显示,当我们常吃零食当成一种习惯之后,我们的大脑额前叶对于食欲的控制系统就混乱了。不但没能在我们吃饱之后遏制我们的食欲,还雪上加霜,在我们吃饱之后怂恿我们吃更多的零食。 ■据壹读

支招

我们并不是束手无策

多吃并不可怕,可怕的是多吃还不运动。2013年英国巴斯大学的一项研究指出每天适量的运动能抵消短期暴饮暴食对身体的伤害。短期的暴饮暴食和缺乏锻炼对人的整体新陈代谢有很大影响,虽然多余的能量还是会被储存在体内,但对身体的负面影响可以被大大减弱。

其次,减少吃饭时的坏习惯。许多心理学研究都显示,当注意力被分散的时候,我们会摄入更多的食物。在追电视剧的时候,或是看球赛的时候,一包薯片可能就在不知不觉中被吃光了。将注意力放到食物本身,不但能更好地体验食物还能很大程度上遏制过量摄入食物的可能。



关注三湘都市报微信
看E报。