
昨夜饮食影响今日工作表现

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/13458.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

昨夜饮食影响今日工作表现。最近一项研究表明，前一天晚上的不健康饮食行为会让人们在第二天的工作中更不乐于助人，也更孤僻。相关研究成果发表于《应用心理学杂志》。

我们第一次证明了健康饮食会直接影响人们在工作场合的行为和表现。该研究通讯作者、美国北卡罗来纳州立大学心理学助理教授Seonghee Sophia Cho说，众所周知，与健康有关的行为，如睡眠和锻炼等会影响人们的工作，但没有人研究过不健康饮食的短期影响。

总体而言，该项研究主要围绕两个问题：不健康的饮食行为会影响第二天的工作吗？如果有，原因是什么？

为此，研究人员让97名美国全职员工连续10个工作日回答一系列问题，每天回答3次。在每天工作前，回答有关身体和情绪健康的问题；每个工作日结束时，回答有关工作的问题；在晚上睡觉前，回答下班后饮食行为的问题。

研究人员将不健康饮食定义为研究参与者认为自己吃了太多垃圾食品、吃得太多或喝得太多、吃了太多夜宵。结果发现，当人们有不健康饮食时，更有可能在第二天早上报告自己出现了身体问题，包括头疼、胃疼和腹泻等；也更有可能是报告情绪问题，比如对饮食选择感到内疚或羞愧。这些与不健康饮食相关的身体和情绪问题，反过来又与人们一整天的工作行为变化有关。

研究发现，当人们报告这些负面情况时，也更有可能是报告帮助行为减少、退缩行为增加。前者是指在不必要的情况下帮助同事，比如在一项不属于自己的任务上伸出援手；后者是指即使在工作场合，也避免与工作相关的情况出现。

研究人员还发现，情绪波动较小、能更好应对压力的人，受不健康饮食的负面影响相对较少。他们不太可能在不健康饮食后出现身体或情绪问题，即便这样报告了，其工作行为也未改变。

我们现在知道，不健康饮食直接影响工作表现。Cho说，然而，没有单一的‘健康’饮食，健康饮食不仅是指食物的营养成分或者吃了什么，它还受到个人饮食需求和习惯，甚至进餐时间和方式的影响。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1037/apl0000890>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Seonghee Sophia Cho 来源：《应用心理学杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发