

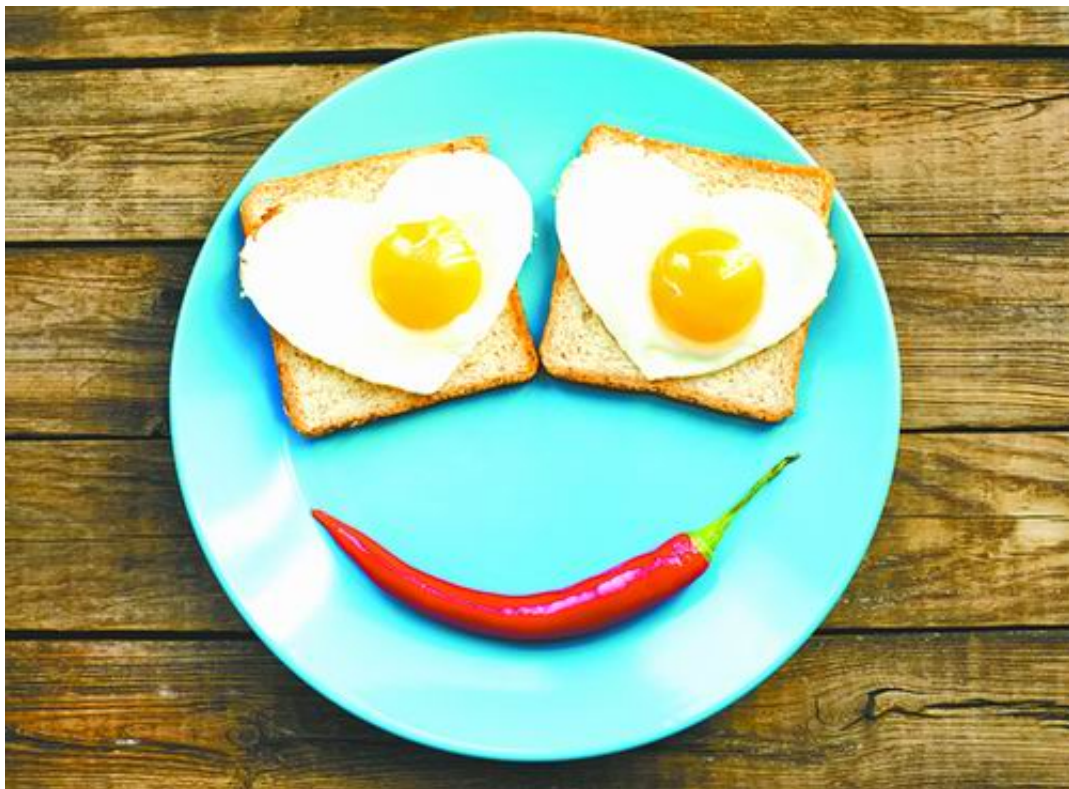
---

# 心情不好？你可能是饿坏了

作者：一木 来源：中国科学报

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/2398.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！



近日，加拿大圭尔夫大学的研究人员发现，人们在饥饿时血液中葡萄糖水平的突然下降，以至于会影响人们的情绪。该研究解释了饥饿与情绪之间的联系，并于近期发表在《精神药理学》杂志上。

我们发现血糖水平的变化会对情绪产生持久性影响，心理学系教授Francesco Leri表示，以前当人们告诉我，如果他们不吃，他们就会感到不高兴，我对此持怀疑态度，但现在我相信，低血糖是一种强烈的来自生理和心理的双重压力。

当人们面临负面情绪状态和压力时，更多的是心理因素，而不是代谢因素，负责这项研究的Thomas Horman博士生说，但我们发现不良的饮食行为会产生影响。

研究人员向大鼠注射葡萄糖代谢阻滞剂，使其产生低血糖症，然后置于特定的腔室中。

---

随后，在另一次试验中，它们被注入水并放在不同的腔室里。当选择进入哪个腔室时，它们会主动避开经历过低血糖的腔室。

这种避免行为是一种压力和焦虑的表现。Leri介绍道，动物正在避开那个房间，因为在那里经历过一种很大的压力，它们不想再次体验。

研究人员在经历低血糖症后测试了大鼠的血液水平，并发现了更多的皮质酮。皮质酮是从肾上腺皮质中提取出的对糖类代谢具有最强作用的肾上腺皮质激素，属于糖皮质激素的一种，作为一种生理应激的指标。

当给予葡萄糖代谢阻滞剂时，大鼠的行动也显得更缓慢。你可能会说这是因为它们需要葡萄糖才能使肌肉发挥作用。Leri说。

但是当研究人员给它们一种常用的抗抑郁药物后，却没有观察到这种缓慢的行为。有趣的是，因为大鼠的肌肉仍然没有得到葡萄糖，但他们的行为发生了变化。

Leri表示，这一发现表明动物在低血糖时经历压力和情绪低落。

对于经历焦虑或抑郁的人来说，该研究结果可能对治疗有一定影响，Horman表示，导致抑郁症和焦虑症的因素可能因人而异，通过了解营养是一个因素，我们可以将饮食习惯纳入治疗中。

Horman还表示，这些研究结果还提供了对抑郁症与肥胖、糖尿病、贪食症和厌食症等疾病之间联系的相关证据。研究人员计划着手研究慢性、长期的低血糖是否会成为抑郁行为的危险因素。

虽然错过一顿饭可能会让你感到饥饿，Horman说，但如果经常性错过某顿饭成为一种习惯，你的情绪会受到影响。

如果一个人没有很好地进食，他们可能会情绪下降，这种情绪下降会使他们不想吃饭，从而使得情绪低落、饮食不良成为一种恶性循环。如果有人经常不吃饭，不断经历这种压力源，饥饿会经常性地影响他们的情绪状态。Horman解释道。(来源：中国科学报 一木)

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