
爱吃高糖高脂食物？小心大脑可能正在“迷路”

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32933.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！

爱吃高糖高脂食物？小心大脑可能正在“迷路”。对于热衷于高糖和高脂肪饮食的人来说，其大脑可能就在悄悄地失去记住路线的能力。近日，科学家首次将不健康饮食与位置记忆受损联系起来，表明高脂肪、高糖（HFHS）饮食对人类大脑功能有负面影响。相关研究论文发表于《国际肥胖杂志》。

研究人员发现，HFHS饮食对某些方面的认知功能有不利影响，这些影响可能集中在对空间导航和记忆形成至关重要的海马体上，而不是整个大脑。空间导航是指学习并记住从一个地点到另一个地点路径的能力，这可以反映大脑海马体的健康状况。

悉尼大学理学院心理学系的Dominic Tran表示：好消息是，研究表明这种影响是容易逆转的。饮食调整可以改善海马体的健康，进而提升人们在环境中导航的能力，比如探索新城市或记住回家的新路线。



实验参与者在虚拟现实迷宫中导航并六次寻找 宝箱。图片来源：THE UNIVERSITY OF SYDNEY

?

研究团队招募了55名年龄在18至38岁之间的大学生。每位参与者完成了关于摄入含糖和脂肪食物情况的问卷调查，并在一个数字回忆练习中测试了他们的工作记忆，同时记录了他们的身体质量指数（BMI）。

实验要求参与者在虚拟现实的迷宫中导航并六次寻找宝箱。迷宫周围有地标，供参与者记忆路线，每次试验的起点和宝箱位置固定。若参与者在四分钟内找到宝箱，则进入下一次试验；若未找到，则会被传送至宝箱位置，在进行下一轮试验前给予10秒钟熟悉该位置的机会。

第七轮试验移除了虚拟迷宫中的宝箱，但要求参与者仅凭记忆找到并标记其原来的位置。结果发现，饮食中脂肪和糖含量较低的参与者比那些每周多次食用这类食品的人能够更准确地定位宝箱位置。

在控制了工作记忆和BMI后，单独测量的参与者的糖和脂肪摄入量成为最终第七次测试表现的可靠预测指标，Tran博士说。

Tran博士指出，这一结果强调了为维持大脑健康而做出良好饮食选择的重要性。尽管研究样本组可能比一般人群更健康，但研究发现仍然具有广泛的适用性。如果我们的样本更能代表公众，饮食对空间导航的影响可能会更加明显。（来源：中国科学报 蒲雅杰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41366-025-01776-8>

作者：Dominic Tran 来源：《国际肥胖杂志》

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