食物热量标注有助控制食欲

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/3429.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！

食物热量标注有助控制食欲。美国最新一期《科学公共图书馆·综合》杂志刊载的一项研究显示，在食物图片上标注热量会影响人脑对食物的反馈，从而让食物不那么诱人，有助控制食欲。

美国达特茅斯学院等机构研究人员征集了42名大学生志愿者参与试验，其中节食者22人，非节食者20人。学生们在观看食物图像时，会为自己的食欲强度打分。这180张食物图像在他们第一次观看时并没有热量标识，而在第二次观看时含有热量标识。

从打分情况来看，所有人在看到热量标识后，食欲会有所下降。研究人员利用功能性磁共振成像设备观察了他们脑部驱动进食行为的区域，发现所有人在看到热量标识后，脑部奖赏系统活动减少，而控制系统活动增加，同时个人的食物偏好对奖赏系统的影响也有所降低。

研究人员还发现，节食者即便没有看到热量标识，也会在挑选食物时考虑热量，而热量标识会让他们倾向于选择更健康的食品。(来源：新华社)

相关论文信息：https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204744

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转发