面对美食，人们为什么会“吃到撑”

作者：writer 来源：新华网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/3662.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！

面对美食，人们为什么会“吃到撑”。为什么面对美食，很多人会吃到撑?德国研究人员日前发现，这不能怪他们太贪吃，而是跟大脑机制有关。享用美食过程中大脑会在食物入口和入胃时两次分泌多巴胺，这种机制可能增加对美食的渴望，并延迟大脑发出吃饱的信号。

多巴胺是一种神经递质，传递兴奋和愉悦的信息，是大脑奖赏效应的关键组成部分。

通过正电子发射断层扫描技术，德国马克斯·普朗克新陈代谢研究所的研究人员不但发现了进食过程中两次多巴胺分泌高峰，还找到了大脑中与这两次多巴胺分泌相关的特定区域：第一次分泌发生在与奖赏和感觉感知相关的区域，食物进入消化道后的第二次分泌则发生在与更高级认知功能相关的区域。相关论文已发表在新一期美国《细胞-代谢》杂志上。

研究中，12位健康志愿者分别食用了美味的奶昔或无味的溶液。研究人员扫描他们的脑电波发现，志愿者对奶昔的渴望程度与吃到奶昔时大脑特定区域第一次多巴胺分泌量成正比;并且志愿者对奶昔渴望程度越高，第二次多巴胺分泌就来得越晚。

一方面，(第一次)多巴胺分泌能反映我们主观上对食物的渴望;另一方面，我们的渴望会压制肠胃诱导的(第二次)多巴胺分泌，论文共同第一作者、马克斯·普朗克新陈代谢研究所的海科·巴克斯说。

研究人员认为，肠胃诱导的第二次多巴胺分泌会发出吃饱的信号，而延迟分泌则会使人们过量饮食，到第二次分泌发生时已经吃撑了。

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.12.006

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