睡眠不足渴望甜食

作者：唐一尘 来源：中国科学报

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/7102.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！

睡眠不足渴望甜食。饮食行业的一个常识是，睡眠太少会让高脂肪、甜味的食物更诱人。现在，研究人员认为他们知道原因了：睡眠不足会影响嗅觉神经通路，就像吸食大麻一样。

人们早就知道，睡眠不足会让人们渴望更高卡路里的食物。为了弄清背后机理，美国芝加哥西北大学范伯格医学院神经学家Thorsten Kahnt从一项研究中获得了灵感，该研究将睡眠不足与内源性大麻素系统中某些分子的增加联系起来。内源性大麻素系统是一个由神经递质和受体组成的复杂网络，除其他因素外，它还受到大麻的影响。对老鼠的研究表明，这个系统会影响大脑处理气味的方式，而气味是食欲的强大驱动力。

为此，Kahnt团队让25名健康的志愿者每晚睡4小时或8小时。4周后，志愿者们重复了这个实验，第一轮睡4小时的人这次睡8小时，反之亦然。第二天晚上，志愿者提供了血样。正如预期的那样，睡眠不足的志愿者体内的2—油基甘油含量更高，这种分子可能作用于内源性大麻素受体。

睡眠不足的那组人并没有比休息好的那组人更饿，当给他们一顿自助餐时，两组人摄入的平均热量是一样的。然而，睡眠不足的那组人总是选择每克能量更高的食物——例如，甜面圈而不是蓝莓松饼。

为了测试睡眠是否影响大脑的气味处理部分，研究人员还在自助餐前进行了核磁共振扫描。在扫描仪中，参与者闻到了各种食物和非食物的气味，包括炖肉、肉桂卷、大蒜和冷杉。研究人员发现，睡眠不足的参与者的梨状皮质(负责在大脑中翻译气味的区域)对食物相关气味的反应更强烈，但与参与者食欲的变化没有直接关系。

研究人员近日在eLife上发表报告称，这些变化，以及食欲的变化，为解释睡眠不足如何影响嗅觉系统和食物摄入提供了一种可能的途径。

相关论文信息：https://doi.org/10.7554/eLife.49053

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