
研究揭示人类为何偏爱高糖高脂食品

作者：周舟 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/960.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！

发表在新一期美国《细胞—代谢》杂志上的一项研究显示，人脑对同时富含脂肪和碳水化合物的加工食品(例如甜甜圈)的热量及营养价值缺乏准确判断，因而会更加偏爱，这可能是导致现代人易于肥胖的原因之一。

来自美国、德国、瑞士和加拿大的研究团队让206名受试者用一定数额的钱，看照片选择最想购买的常见食品，同时对他们进行脑部扫描。结果发现，相比只含脂肪或只含碳水化合物的食物，受试者更偏向选择两者兼具的加工食物。脑部扫描显示这种组合更显著地激活了人脑的奖励机制。

论文高级作者、美国耶鲁大学现代饮食与生理学研究中心主任达娜·斯莫尔说，生物在进化中学会了判断食物的营养价值，从而调整觅食行为。例如，小鼠就不会冒着被捕猎的风险去开阔地吃能量不高的食物。

斯莫尔认为，人脑通过不同机制判断脂肪和碳水化合物的热量。受试者大多对脂肪判断精准，但对碳水化合物则判断力欠佳。如果将两种营养物质混合在一起，人脑就会高估其价值，从而使食欲增加。

研究人员推测，远古时代，人类主要以狩猎动物和采集植物为生，食谱中脂肪和碳水化合物较少，而纤维含量丰富。随着动植物驯化、谷物种植和奶制品出现，人们同时进食脂肪和碳水化合物的机会逐渐增加，但类似甜甜圈这种同时富含脂肪和糖分的加工食品直到近代才出现，因此大脑还没有形成新的反应机制。(来源：新华社 周舟)

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