

# 明明不饿还想吃东西 是肚子里真有馋虫吗

## 1 我们想吃什么 到底“谁”说了算

每天下午坐在办公桌前都想喝奶茶，一到周末就想吃火锅、烤肉……有食欲，真是因为饿吗？

“食欲常与饥饿感混淆，但二者有明显区别。”伦敦大学学院心理学博士陈志林介绍，饥饿感与生俱来，是体内热量不足的信号；食欲则是一种心理上的状态，受感官和情绪影响很大。

饥饿又分“稳态饥饿”和“享乐饥饿”。“稳态饥饿”就是实际意义上的“饿”。“享乐饥饿”则是对美食和味觉刺激的本能渴望，是一种“伪饥饿”，通俗一点说，就是“馋”了。

饿了吃东西是一种本能，在人的下丘脑，存在着摄食中枢和饱中枢。食欲控制区非常接近情绪控制区——边缘系统，这也是为什么情绪变化会影响食欲。

除了生理因素，影响食欲的还有心理。我们对蛋糕等甜食的偏好，可能承载着童年的美好记忆，比如小时候因为表现好，被父母奖励一块蛋糕，这种对蛋糕的期待可能会延续到成年。

知道了控制食欲的因素后，我们就可以解答“为什么不饿时还想吃东西”。大脑中的多巴胺是“快乐因子”，作为一种神经递质，它会影响情绪和感觉。想要多巴胺分泌增加，最直接的做法，就是摄入高糖、高热量食物。这也是为什么人们受情绪困扰时，会将“吃一顿好的”列在第一位。

除了大脑，肠道中数万亿的细菌也能操纵人们对食物产生渴望。陈志林表示，在人类食欲调节和控制中，肠道微生物在某些方面可能比大脑更重要。

## 2 老想吃东西 也可能是“病”了

突然非常想吃某种食物，绝大多数发生在下午3—6点。因为此时体内血糖降低，人开始变得慵懒。为了重新打起精神，吃点东西就成了不少人的选择。在满足“嘴瘾”的食谱中，出现最多的是巧克力、饼干、冰激凌、薯片、奶酪。甜食能刺激大脑分泌更多血清素，缓解焦躁不安。

当我们没有足够睡眠时，饥饿激素会增加，告诉大脑需要吃更多东西。据美国哥伦比亚大学的一项研究，失眠人群每天摄入的热量，比睡眠充足的人多300卡路里。

智能手机和平板电脑等电子设备发出的蓝光，可能会增进饮食。蓝光的照射还能改变人们的新陈代谢。血液测试显示，接受蓝光受试者的胰岛素和葡萄糖水平都更高。一种解释是，夜间明亮的蓝光会干扰生物钟，而生物钟可以控制我们什么时候觉得需要进食。

如果患了某种疾病，也会对食物过于渴求。比如偏头痛，发作前几分钟或前几天，患者很渴望吃某种美味，尤其是巧克力。糖尿病会导致身体能量不足，引发饥饿感，导致病人多吃。当人们处于焦虑与抑郁时，大脑会主动刺激身体分泌胃饥饿素，让人不自觉地想吃东西。

美国特拉华大学一项研究显示，那些孤独感指数更高的女性，胃饥饿素水平更高，饥饿感也更强。也就是说，心情越差，越想吃东西。

## 多吃能撑大，少吃能饿小？胃可没那么随便

减肥的最佳方式是“管住嘴迈开腿”，但不少人选择剑走偏锋——“饿瘦”，他们认为“胃越饿越小，越撑越大”。对此，哈尔滨医科大学附属二院消化科副教授宋吉涛表示，“以饿制胖”有失偏颇，并不可取。

有人发现，节食一段时间后，食欲减轻，误以为胃“饿小”了。宋吉涛说，饥饿感和饱腹感都是大脑发出的信号，胃

开心时，想吃东西犒劳自己；不开心时，又想吃东西安慰自己；无聊时，可乐配炸鸡在脑海里挥之不去；嘴上吵吵着要减肥，却又不自觉吃下更多美味……不是因为饿才吃东西，这究竟是什么“毛病”？这些情绪性进食的背后，又藏着什么秘密？

记者 于梅君

### 真正的饥饿

◎会造成血糖低、头晕、无力等症状。

◎一般不会挑食。

◎胃被填饱了，就会感到满足。

### 情绪化进食

◎情绪引起的饥饿往往突然出现。

◎多喜欢特定食物，如冰激凌、蛋糕等能给人带来愉悦感的东西。

◎即使吃饱了，也没有满足感，经常吃到撑。

## 3 肚子饱了，身体还在“挨饿”

你以为，肚子吃饱了，身体就不会再挨饿了吗？“以前，人们生存最重要的问题就是吃饱。现在吃饱早已不是问题，但很多人依然面临‘隐性饥饿’问题。”中国科学院院士李家洋说，饥饿分为显性饥饿和隐性饥饿。显性饥饿可以通过“吃饱”解决，而隐性饥饿是指微量营养素缺乏，比如维生素、矿物质、膳食纤维等，需要“吃对，吃好”才能解决。

联合国粮农组织资料显示，全球约20亿人正遭受隐性饥饿的困扰。为什么在物质生活极其丰富的今天，还有这么多人遭受“隐形饥饿”？

“我们所需的钙、铁、锌等16种矿物质，以及VA、B族、VC等13种维生素，人

体自身无法合成，只能从食物中摄取。现在的年轻人或许没体会过挨饿，但营养过剩，营养不均衡等新问题也逐渐显现出来。”中国科学院院士曹晓凤说。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示，大约有70%的慢性疾病与隐性饥饿有关，如肥胖、心脑血管疾病、视力下降、免疫力下降、早衰等。我国缺铁引起的贫血儿童比例很高，由于缺乏锌、维生素A或其他微量元素而导致的隐性饥饿也在增加。

何丽介绍，过多摄取热量、脂肪、精白淀粉、食盐等不合理的饮食习惯，是诱发各种慢性病的主要原因。《中国居民膳食指南》建议，每人每天需至少摄入12种食物，每周至少25种。

## 4 对食物上瘾？快站起来走两步

97%的女性和68%的男性存在食物上瘾问题，此时快步走，或许可以帮你迅速消除这一现象。英国埃克塞特大学的神经学家做过一个实验，他们选取数十位狂热的巧克力爱好者，让他们节制3天，然后将受试者随机分成两组，一组人在突然非常想吃巧克力时，立即快步走上10—15分钟，另一组则不进行这种行为为疗法。

研究人员发现，前一组人在快走之后，“巧克力瘾”大大降低，而后一组则不能抵挡美味的诱惑，消耗的巧克力大大多于前者。研究者说，快走可以让大脑对食物的刺激反应迟钝，从而起到抑制食

欲的作用。

研究表明，锻炼会使大脑内部的化学物质发生变化，这有助于调节我们的情绪和对食物的渴望。科学家建议，当你突然想吃某种食物时，立即起来走上10分钟，将有意想不到的效果。

此外，你还应该发掘更多能安抚自己的事，比如泡个热水澡、听轻音乐、撸猫撸狗、散步、喝热茶、与朋友聊天等。这样一来，大脑中“心情”和“吃”之间的关联就能逐渐减弱。美好的食物确实能治愈人心，然而，选用健康食物、适时适量地吃，才是真正意义上关怀自己，否则就是有害无利的自我放纵。

### 探索·发现

#### 激素引发肥胖？ 你错怪它了

当医生告诉你需要服用某种激素才能治病时，你的第一反应是什么？是不是“完了，吃了激素肯定会变胖”？其实，这是很多人对激素认识的误区。

人体内有上百种激素，每种激素各司其职，我们的一生都离不开它。任何一种激素，过多或过少都可能让人出现各种疾病。比如生长激素，儿童期生长激素分泌过多会引起巨人症，成年后分泌过多会引起肢端肥大症，但缺少了又会导致发育迟缓，严重时还会导致侏儒症。

如果某种激素分泌异常，就需要通过口服药物使它达到平衡。例如，发育迟缓应用生长激素，甲状腺功能减退应用甲状腺素，糖尿病应用胰岛素，更年期症状和高雄激素血症应用雌激素、孕激素等，这些并不会引起肥胖。

可以说，大多数激素都与胖瘦无关，不要再让它们背“锅”啦！

#### 热到离谱

#### 突破生存极限的天气已出现

入夏以来，中国大片地区遭遇持续高温天气，已有超过60个国家级气象站的最高气温达到或突破历史极值。据中央气象台介绍，7月下旬中国南方的高温天气还将继续发展。

不仅是中国，北半球多个国家都遭受着罕见热浪的侵袭。已有不少研究揭示了这样的事实：在气候变化的背景下，全球整体气温将持续升高，极端天气事件也更加频繁。

一项由哥伦比亚大学的科学家领导的研究就已提出警告：在全球的不少地区，夏季的高温与高湿度正在逼近甚至达到人类能忍受的极限。

在气温相同情况下，湿度越高，我们就会感觉更“闷”。结合空气湿度与气温，出现了一个更能反映人体感受的概念：湿球温度。

简单地说，湿球温度表示的是仅仅通过水分蒸发，能达到的最低温度。空气湿度更高时，难以蒸发散热，因此湿球温度也更高。

当湿球温度达到32℃，再强壮的人也无法在户外正常活动。而35℃的湿球温度被认为是人类理论上的生存极限：达到这个温度，人体将无法排汗，核心体温会超过生存范围，造成器官衰竭。

研究发现，自1979年以来，湿球温度超过30℃的频率已经翻倍。

之前人们认为本世纪下半叶才会出现湿球温度超过35℃的极端情况，但在中东部分地区，超越人类生存极限的天气已经两次出现。尽管每次持续时间只有1—2小时，但这已经说明，这种足以“杀人”的天气就在我们身边。

#### 啄木鸟不得脑震荡

#### 其实另有隐情？

啄木鸟在高强度啄木时如何避免脑损伤，是一个经久不衰的话题。之前科学家认为它们的头骨中有类似减震器的结构，甚至受到启发发明了头盔。但最近一项研究表明，这一猜想与实际情况有些出入。

近日，发表在《当代生物学》杂志上的一项研究，通过分析3种啄木鸟啄木的高速视频后发现，啄木鸟的头骨并不会吸收撞击树木所带来的冲击。

该团队首先量化了三种啄木鸟啄食过程中的冲击减速，他们使用这些数据建立了生物力学模型后发现，头骨的任何减震都会对啄木鸟的该动作产生不利影响。

他们指出，啄木鸟的大脑可以承受更强的冲击，甚至超过了足以致使人脑震荡的冲击阈值，因此它们啄木之后还可以安然无恙。作者做了一个形象类比：当给锤子装上减震器后，锤子的功能一定会大打折扣。这一发现也确实在一定程度上反驳了之前的观点。

据环球科学、科普中国



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：侯波