

明明吃饱了 为什么还吃得下甜食



据说每个人都有两个胃，一个用来吃饭，一个用来吃甜点。无论吃得有多撑，永远有甜点的一席之地。近日，发表在《科学》杂志上的一项研究显示：大脑中本该抑制食欲的关键神经元，在面对甜食时，却会刺激食欲，告诉大脑“我还能吃”。

在此，北京大学人民医院心内科主任医师刘健为你解读新研究，讲述大脑在面对甜食时的“双标”表现，并教你科学克制糖瘾。

大脑对甜食很双标：有糖就吃

与其说“甜食胃”，更准确的说法其实是“甜食脑”。

当我们吃饱时，大脑中抑制食欲的神经元——POMC神经元，会被激活并发出“停止进食”的信号。这就好像在对身体说：“别再吃了”。

而在上述研究中，德国马克思·普朗克代谢研究所科研团队发现，面对甜食时，POMC神经元竟有两副面孔。即使吃饱了，在甜食面前，POMC神经元却会“背叛”身体，一反常态，改为促进释放“内啡肽”，它会促进食欲，告诉大脑“有糖、快

吃”。

不仅如此，刘健表示，“内啡肽还会与大脑的奖励中心相互作用，让我们在吃甜食时觉得又开心又满足。”

因此，吃饱了还想吃甜食，真不是意志力薄弱。

甜食为什么让人欲罢不能

发表在《细胞代谢》期刊上的一项研究显示：高脂肪和高糖食物会改变我们的大脑。

如果经常吃，即便是少量食用，未来大脑也会精准地提醒人们再次食用这些高糖高脂食物。

研究人员解释：当人们天天食用

高糖高脂食物后，大脑会建立连接，下意识地偏爱这些食物，更喜欢选择高脂高糖的食物。

肠脑轴是指肠道和大脑之间通过神经、内分泌和免疫等多种机制形成的双向交流系统，不仅调节着机体的消化、吸收、代谢等生理功能，还深

刻影响着情绪、认知、行为等心理过程。

研究发现，一旦甜食进入胃肠道，肠脑轴就会被激活。肠道神经受到刺激，大脑随之释放更多糖的信号，使“甜食偏好”持续存在。

如何有效克制“糖瘾”

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，糖摄入量每天不超过50克，最好控制在25克以内。控制“糖瘾”，最好从以下5件事入手。

主动做减糖训练

尝试每天少吃一种含糖食物，逐渐控制摄入量。肥胖、糖尿病、胃肠功能弱、高脂血症和冠心病患者尤其要注意。

对普通人来说，日常饮食中的主食、蔬菜、水果就能满足每日糖分需

求，如果当天吃了其他含糖量高的食物，可减少主食摄入。

限制甜饮料

尽量少喝或不喝含糖饮料，更不能用饮料替代饮用水。糖含量大于等于11.5毫克/100毫升属于高糖饮料。

少吃甜味食物

平时喝奶茶、吃起酥面包、蛋卷、夹心饼干、威化、曲奇饼干等甜食要注意适量；烹饪时可用陈皮、醋、柠檬

汁等代替糖。

学会看食品标签

白糖、砂糖、蔗糖、果糖、糊精等排在配料表前几名的食品，一定要少买。

在外就餐时要注意

减少在外就餐次数，多在家吃饭，能更好地控制糖摄入量。

(来源：生命时报 微信公众号《明明吃饱了，为什么还吃得下甜食》)

六个错误做法 会加重过敏

过敏是机体对某些药物或外界刺激的感受性不正常增强的现象。春夏季过敏主要由花粉、霉菌等引发，常见症状包括鼻塞、眼痒、咳嗽等。

很多人在日常生活中忽视一些不良习惯，这些行为可能无意中加剧过敏症状，甚至诱发严重并发症。以下是需要警惕的六个错误做法及科学应对建议。

错误做法一：过度清洁或不当清洁

过度使用刺激性清洁剂：频繁使用酒精、消毒液或强力去污产品会破坏皮肤屏障，使皮肤更敏感、易引发皮炎，并使过敏原穿过破坏的皮肤屏障诱发过敏出现。

错误清洁方式：扫地时扬尘、未使用防尘口罩或湿抹布擦拭，会增加室内过敏原(如尘螨、霉菌)的暴露风险。

衣物未彻底干燥：潮湿衣物易滋生霉菌，成为室内过敏原的重要来源。

建议：选择温和的洗护产品，清洁时注意戴好口罩，每周用带高效滤网的吸尘器清理房间，衣物待完全晾干后再收纳。

错误做法二：不理睬饮食禁忌

明知过敏仍摄入致敏食物：如海鲜、坚果、小麦等，可能引发全身荨麻疹甚至过敏性休克。另外，部分人群在食用小麦、芹菜等食物后剧烈运动，可能诱发严重过敏反应，导致喉头水肿、休克等危急症状。

经常吃高糖食物、冷饮等：经常吃高糖、冷饮等食物可能刺激咽喉黏膜，加重咳嗽，尤其是干咳。

误食隐性过敏原：加工食品中的酱料、酒精或药物(如阿司匹林)可能含致敏成分，需仔细阅读标签。

建议：避免摄入已知过敏食物，尤其在运动前4-6小时禁食高风险食物；有严重过敏反应病史者，应随身携带急救药物。

错误做法三：不重视室内环境清洁

杂物堆积：灰尘和尘螨易吸附在杂物表面，后者还能成为霉菌的温床，会加重鼻炎或哮喘。

忽视空气净化：未定期更换空气滤芯或使用净化设备，导致花粉、宠物皮屑等悬浮颗粒浓度升高。

建议：定期清洗寝具(60℃以上水温可灭螨)，减少使用地毯。

错误做法四：错误用药或延误治疗

不恰当使用药物：如滥用抗生素或解热镇痛药，增加诱发药物过敏风险。

未提前预防用药：过敏性鼻炎患者应在花粉季前2-4周使用预防抗过敏药物，例如鼻喷激素、抗组胺药或者生物制剂；哮喘患者需规律吸入糖皮质激素。

建议：遵医嘱用药。过敏季节前，在医生的指导下，做好预防用药。

错误做法五：不注意避开隐形过敏原

二手烟暴露：烟雾残留物附着在衣物或家具表面，长期接触可诱发呼吸道过敏。尤其是家有过敏儿童，家长不要吸烟。

长时间佩戴隐形眼镜：镜片可吸附花粉或颗粒物，导致过敏性结膜炎。

建议：回家以后，要及时更换外衣并淋浴。过敏季节，减少隐形眼镜的佩戴时间。

错误做法六：忽视情绪与作息

长期压力过大：压力、紧张会削弱免疫系统功能，使过敏症状反复发作。

睡眠不足：睡眠质量差与焦虑情绪可加重过敏反应的严重程度。

建议：通过冥想、瑜伽等方式减压，保证每日7-8小时优质睡眠。

(来源：健康中国 微信公众号《六个错误做法会加重过敏|时令节气与健康》)