

## 垃圾食物 讓大腦失控！

播出時間：2020 /12/30

星期三 中午 12：00

報報小達人：812 江珮瑩

稿件編輯：陳思恩老師

各位老師，各位同學，大家午安，我是 812 江珮瑩，我是今天的報報小達人，今天，我要為大家播報的內容，是：垃圾食物 讓大腦失控！

如果你經常吃速食，可要注意了！這些含有高鹽、高糖、高油與高蛋白的精緻食品，不只會使你體重上升，科學家最近還發現，這些食物會影響大腦中控制食慾的區域，讓你愈吃愈多。

過去針對小鼠的實驗發現，「垃圾食物」會損害腦中海馬迴的功能。海馬迴這個腦部組織看起來就像海馬，位於大腦中央，左右腦各有一個，擔任關於記憶與控制食慾的重要角色。研究人員想知道人腦中的海馬迴是否也受「垃圾食物」影響，因此找來 100 多位健康的年輕人，分成兩組。一組維持正常飲食，另一組則請他們執行「西式飲食法」，吃一些高糖、高脂肪的食物：其中四天吃兩個比利時鬆餅當早餐或點心，另外兩天吃速食。

一星期後藉由記憶力測驗，檢查兩組年輕人的海馬迴功能，並請他們評估自己對於零食的渴望程度。結果發現，採西式飲食法的年輕人記憶測驗表現較差，顯示他們海馬迴的功能下降了。而且就算他們在吃飽的狀態下，仍會覺得洋芋片、巧克力等零食看起來很美味，促使他們吃下更多不健康的食物。

目前科學家還不知道為什麼記憶力會與食慾控制有關，他們猜測是因為我們吃飽後，海馬迴會中斷或減弱人們對食物的記憶，這時就算有塊蛋糕出現在眼前，我們也不會聯想到它的滋味，因而有助於調節食慾。相反的，如果海馬迴功能受損，不管有沒有吃飽，只要看到食物，都會刺激大腦浮現大量關於美味的記憶，讓你想想把眼前食物吃下肚。

究竟這些垃圾食物是怎麼影響海馬迴的功能呢？還需配合神經影像科學進一步研究。但是垃圾食物對我們的壞處不言而喻！

以上是今天的 happy 播，期待下次再相見！