

作者：罗丽聪 曹丽敏 来源：环球科学 发布时间：2009-3-12 16:37:28

小字号

中字号

大字号

## 美研究发现：盐可能是天然抗抑郁剂



爱荷华州大学心理学研究者金·约翰逊和他的同事们在研究中发现，当老鼠缺乏氯化钠(也就是餐桌上的食盐一样的物质)的时候，他们就脱离了往日的活跃而变得羞怯，就像食用了含糖的物质或者给他们大脑激发愉快情绪的知觉上加一道锁。

“不过，使老鼠高兴的事情并不能使我们对调料趋之若鹜，使我们相信缺乏盐会引起个人完全的沮丧。”约翰逊说。

研究者说不是盐的缺乏引起了全部的沮丧，因为引起这些症状的因素有很多，但是缺乏快乐通常地被认为是心理沮丧的重要特征。而且，盐被认为是自然物质中提高情绪物质的理论，也可以帮助解释为什么我们想要过多地食用它，即使众所周知它会促成高血压，心脏病和其他健康问题。

过去的研究者已经证实，全世界每人每天平均摄入盐的份量是10克，这已经超出了美国食品和药物管理局建议的每天4克的量，而且或许更超过了身体实际需要的量多于8克。

任职于自由美国艺术和科学(Liberal Arts and Science)学院以及Carver大学医学院的约翰逊，和毕业生Michael J. Morris、Elisa S.Na一起，在《心理与行为学》杂志7月刊上发表了评论。文中，他们不仅阐述了自己的研究发现，还回顾了其他关于嗜盐行为原因的研究。

在日常生活中，高含量的盐来自从馅饼到肉酱中的每一样东西中，但在从前，这是不可能的。因为盐的价格在约公元前2000年的时候是很高的。那个时候它刚刚被发现可用作食品防腐剂。罗马士兵的工资就是盐；“薪水”的单词也来自于拉丁语的“盐”。即使是在机械制冷发明后减少对盐的需要的19世纪，对盐的过量食用依然延续着，因为人们喜欢它的味道并且它已经变得很便宜。今天，我们所摄入的百分之七十七的盐来自于加工食品和餐馆食品，比如速冻食物和快餐。

进化应该在人类对盐的渴望中发挥了重要作用。人类是由在咸的海水里生存的生物进化而来的。一旦在陆地上，身体依然需要氯化钠，矿物质在细胞液的交换和流动中发挥着关键的作用，并帮助神经元细胞从大脑传达信息到身体中。但是，当人们进化到了炎热的非洲时，出汗就会抢夺了身体大量的钠。我们的祖先早期吃素食并且居住在离海很远的地方，所以盐缺乏在他们当中尤为明显。

“我们的多数生物系统都需要钠来维持正常的功能，但是作为一个还没有做好充分准备去接近它的物种，我们的肾脏正演化为盐的奴隶。” 约翰逊说。

在我们确定是否摄取了足够盐的问题上，行为也扮演了重要的角色。像我们一样的动物可以依靠味觉系统去发现盐，而大脑会去记住哪些地方有盐的资源——比如动物们在吃草的时候舔食盐渍地。当盐被尝到的时候，快乐机能就会在大脑中自然地活跃。

所以人需要盐，并知道怎么去找到它以及如何储存它。但是今天的科学家找到的证据表明，它已经被滥用，并且成为使人上瘾的物质——就像药物一样。

被认为上瘾的标志是即使知道一种物质对人有害，仍然使用它。许多人都被告知应为健康考虑减少钠的摄入，但是他们很难做到，因为他们喜欢这种味道从而只好去寻找低钠食品。

另一种被称作强烈的成瘾现象是当药物停止时，渴求的增长和放大。约翰逊和同事们进行的实验指出不论老鼠是在遭受药物或盐的缺乏下，大脑活动都有相似的变化。

“这说明对盐的需要和渴求将同对药物的依赖和滥用一样促发相同的大脑反应。” 约翰逊说。

发E-mail给:  

[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

#### 相关新闻

美研究：电视或致抑郁 电子游戏或阻人格发展  
美国研发电脑程序治疗宇航员抑郁  
中国矿业大学铊中毒案 主犯因患抑郁症被免诉  
研究发现抗抑郁药物可能降低男性生育能力  
研究显示：儿童睡眠不足日后易患抑郁症  
美研究发现：低收入女性更易患产后抑郁  
父亲患抑郁症可能影响孩子的语言能力  
**BMJ**：抑郁症女人易沉迷性爱

#### 一周新闻排行

美科学家利用新工具发现数百篇疑似抄袭论文  
郑强任浙江大学党委副书记  
《肥胖评论》：女人为何比男人更容易发胖  
中国工程院：浙大论文剽窃事件情况属实  
**PRL**：科学家成功模拟出克尔黑洞图像  
**5位女性获颁2009年度世界杰出女科学家奖**  
签证问题耗精力 外国人才难留美  
浙江大学称不再续聘卷入剽窃事件院士