

作者：荆晶 来源：新华网 发布时间：2009-4-7 14:00:42

小字号

中字号

大字号

## 英新研究表明吃巧克力可增强脑力



不少人爱吃巧克力，认为它能带来幸福感觉。

英国研究人员如今又给吃巧克力找到一个新理由：巧克力中所含的黄烷醇能帮助提高大脑计算能力。

### 倒数试验

英国诺森布里亚大学大脑表现与营养研究中心主任戴维·肯尼迪和同事找到30名志愿者，让他们进行倒数试验。

志愿者从电脑随机选取的800至999间任意数字开始，以3为间隔倒数。研究结果显示，在饮用含500毫克黄烷醇的可可饮料后，志愿者们的倒数速度和准确率明显提高。

另外，与未饮用可可饮料前相比，即使连续不停倒数1个小时，志愿者们的疲劳程度也不及从前。

不过当志愿者们以7为间隔倒数时，无论是否饮用可可饮料，速度和准确程度都相差不大。研究人员说，这是因为这样倒数更复杂，大脑活跃的部位与倒数3时也稍有不同。

### 增强脑力

肯尼迪在布赖顿召开的英国心理学协会年会上说，巧克力中富含的黄烷醇能增加大脑血流量，“对于那些难做、需要费脑力的事情来说，它(巧克力)可能会帮得上忙”。

他说，有些学生喜欢在复习考试时吃些巧克力，现在看来这的确能给他们带来好处。

研究人员说，试验所用黄烷醇剂量太大，普通人很难从日常饮食中获得。不过，肯尼迪也说，充足证据可以证明，普通剂量黄烷醇可以防止功能退化，“你吃富含黄烷醇的蔬菜和水果数量越多，从长远来看对大脑越有益”。

### 益处多多

试验的另一名主要参与者埃玛·怀特曼说，研究人员正在调查少量黄烷醇对大脑的影响。

研究人员建议人们常吃巧克力、苹果和葡萄，或饮用红葡萄酒、茶和可可饮料补充黄烷醇。其中，黑巧克力的黄烷醇含量高于普通巧克力和牛奶巧克力。

这对巧克力爱好者来说的确是一则喜讯。有调查显示，尽管金融危机袭来，人们节衣缩食，但是对巧克力的喜爱之情丝毫没有“退烧”。美国巧克力销售额预计将持续增长，到2011年达到180亿美元。

之前曾有研究表明，适量食用巧克力有益心血管。美国专家还建议家长让孩子喝巧克力奶昔帮助治疗神经性厌食。

[更多阅读](#)

[英国每日电讯报相关报道（英文）](#)

发E-mail给：



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

发表评论

#### 相关新闻

研究发现黑巧克力和蓝莓适合糖尿病患者食用  
英国遴选已过更年期妇女吃巧克力研究可可健康效益  
研究发现：女性常吃巧克力会导致骨质疏松  
《美国医学会杂志》：每天吃一小口黑巧克力可降血压  
《内科学文献》：巧克力有助降血压  
《国际医学科学杂志》：巧克力有助防范心脏病和高...  
《欧洲临床营养学月刊》：吃巧克力让老人更健康更...

#### 一周新闻排行

华中科大学生情侣留下遗书双双坠楼身亡  
“863”项目一科技精英沦为贪官 曾发现非典病毒  
PNAS：猫为何有九条命  
美国15个品牌婴儿奶粉被检出含高氯酸盐  
天文学家拍到猎户座双星系统高精度照片  
4位华人学者入选HHMI亿元资助  
清华出走副教授被找到 脱水严重无大碍  
09年全国硕士生入学考试初试合格资格线确定