

## 美国研究发现吃糖后心情变好的科学原理



一些人吃完甜食，心情大好。美国研究人员发现，这并非没有科学依据。人体摄入食糖后，血液内葡萄糖含量上升，为脑部补充能量，从而更好控制情绪。

### 测“怒火”

美国俄亥俄州立大学研究人员以62名大学生为研究对象。受试者首先禁食3小时，以确保血液中葡萄糖含量稳定。

随后，一半受试者饮用加食糖的柠檬水，另一半人饮用加入食糖替代品的柠檬水。

大约8分钟、即糖分进入血液后，受试者开始参加电脑反射实验，与另一名他们无法看见的受试者“比赛”按键速度。

两人均带上耳机。比赛结束后，“输者”耳机内将播放一段噪音作为惩罚。

“比赛”反复举行25次。每次比赛前，受试者需为对手耳机设定音量。音量分为1至10级，代表60分贝至105分贝。

受试者的“攻击性”由第一次为对手设定的音量衡量。

研究结果显示，饮用加糖柠檬水的受试者为对手选择的平均音量为4.8，而喝下另一种柠檬水的受试者选择的平均音量为6.06。

### 补能量

研究人员之一、俄亥俄州立大学通信学和心理学教授布拉德·布什曼分析，上述研究结果表明，人体摄入食糖后，血液内葡萄糖含量上升，为脑部补充能量，从而能够更好控制情绪。

### 相关新闻

### 相关论文

- 1 研究显示社会地位较低者更能理解他人情绪
- 2 兰州理工大学设立“情绪发泄室”帮大学生缓解压力
- 3 英研究称猪的判断力也受情绪影响
- 4 悼念钱伟长先生专辑—故事篇—5：真情至性钱伟长（2）
- 5 英国研究显示猪与人一样拥有喜怒哀乐
- 6 研究称50岁是情绪分界点 年龄越大越感到幸福
- 7 美容有风险 注射肉毒杆菌可能会破坏人际关系
- 8 院士谈钱学森之问：浮躁情绪是人才培养最大敌人

### 图片新闻



[>>更多](#)

### 一周新闻排行

### 一周新闻评论排行

- 1 蒲慕明：中国科学“病”在何处
- 2 浙大推行“教师岗位分类管理” 30%教师转岗社会服务
- 3 公开质疑“总统奖女孩” 方舟子是不是乱咬
- 4 国家地理杂志评2010十大科学发现 诺亚方舟遗迹上榜
- 5 中组部启动“青年千人计划”
- 6 建世界一流大学项目申报只有两周时间引争议
- 7 25位华人科学家新当选美国物理学会会士
- 8 华中师大物理学院优秀教授年收入有望达到40万
- 9 《中国博士质量报告》出炉 半数导师月指导学生不超两次
- 10 关于中国科学发展问题，施一公饶毅回应蒲慕明

[更多>>](#)

### 编辑部推荐博文

- 《自然》社论：论文代写该收手了
- 中国科学经费管理改革有无稳妥、共识、可行的办法？
- 奇思妙想，客串艾滋病免疫研究
- 国家自然科学基金申请经验谈—申请成功角度
- 道孚大火说蔓延
- 如果我没能留学美国会怎样？

[更多>>](#)

### 论坛推荐

- “学术论文写作指导”阅读札记
- (原创) 傻瓜式解决法：Endnote中英文混排

“要想抑制冲动，需要自我控制，而自我控制需要大量能量，”布什曼说，“葡萄糖能够为脑部提供那种能量……饮用含糖柠檬水可以提供短期能量，避免冲他人发火。”

他说，尽管含糖不是平息怒火的“灵丹妙药”，但“一些人的确可以通过摄入含糖控制情绪”。

按布什曼的说法，这项研究首次发现血液中葡萄糖含量上升可减少冲动行为。

研究报告由最新一期《攻击行为》 (*Aggressive Behavior*) 杂志发表。

有忧虑

布什曼等研究人员担心，糖尿病和一些其他疾病患者无法正常代谢葡萄糖，因而容易情绪失控。

在另一项研究中，受试者填写一份常用的II型糖尿病症状鉴定表，相关症状包括脚部发麻、夜间呼吸短促、感觉全身疲惫等。另外，这些受试者还要接受另一项测验，测试他们能否原谅侵犯自己的人。

结果显示，糖尿病症状较为明显的受试者更不愿意宽恕他人。

“这些研究表明，糖尿病症状可能导致人们相处困难，”布什曼说。


依照一份2002年针对50个国家的调查数据，研究人员发现，糖尿病患病率较高的国家，杀人、强奸和盗窃等犯罪事件发生率也相对较高。

“随着全世界范围内糖尿病患病率不断增加，我们所有人都必须关注这个问题，”布什曼说，“糖尿病不仅危害你自己，或许还会殃及社会。”

更多阅读

[美国每日科学网站相关报道（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

打印 发E-mail给:  

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-12-7 22:22:20 匿名 IP:222.20.197.\*

引用：“引用：“引用：“引用：“引用：“引用：“理性能解释情感么...这是人的自大还是自信？”

这位大脑神经元连接密度可疑的老兄，至少我觉得你自己的“信仰”是建立在对哲学、科学、宗教的无知的基础之上的，愿上帝佛祖、亚里士多德以及你的高中老师原谅你！”

我还要问一句：你真的认为科学证明了上帝不存在吗？如果你回答是，那我劝你读读哲学宗教学方面的书。从你的回复中看来，我推测你是个科学主义者，但你并未完全理解科学的精神。”

首先回答一点：人类是如何知道上帝存在的？最初的人类是因为在大自然中解释不了一些现象，才将其归结于神秘力量。但是当这些曾经无法解释的现象已经得到解释后，为何我们还要像原始人一样恐惧自然？”

- [《幸福的方法》修复版分享](#)
- [谈谈对俄罗斯教材的些许体验](#)
- [《数学分析原理》Rudin的经典教材](#)
- [分享本书-《非晶态固体物理学》](#)

[更多>>](#)

上帝的存在是不需要证明的，你所说的证明逃不出你的“科学思维模式”，上帝是一种精神和信仰。我自己是学科学的，也不是基督徒，但是读了那么多书之后，加上自己的思考，我不敢对“上帝”是否存在妄加揣测，也许这根本就不是个问题。问题是，思维太复杂了，人太他妈的奇怪了。

[回复]

---

2010-12-7 22:16:59 匿名 IP:222.20.197.\*

引用：“引用：“引用：“引用：“引用：“引用：“理性能解释情感么...这是人的自大还是自信？”

这位大脑神经元连接密度可疑的老兄，至少我觉得你自己的“信仰”是建立在对哲学、科学、宗教的无知的基础之上的，愿上帝佛祖、亚里士多德以及你的高中老师原谅你！”

我还要问一句：你真的认为科学证明了上帝不存在吗？如果你回答是，那我劝你读读哲学宗教学方面的书。从你的回复中看来，我推测你是个科学主义者，但你并未完全理解科学的精神。”

首先回答一点：人类是如何知道上帝存在的？最初的人类是因为在大自然中解释不了一些现象，才将其归结于神秘力量。但是当这些曾经无法解释的现象已经得到解释后，为何我们还要像原始人一样恐惧自然？”

你所提到了论据并没有错，这也就是为什么19世纪的人那么理性的原因。但是，为什么今天美国有超过80%的人信仰上帝？为什么一个世界级的细胞生物学家同时又是个坚定的主的信徒呢？今天的上帝不是以前的上帝，原教旨主义者已经很少了。

[回复]

---

2010-12-7 19:41:42 匿名 IP:218.106.157.\*

引用：“引用：“引用：“引用：“引用：“理性能解释情感么...这是人的自大还是自信？”

这位大脑神经元连接密度可疑的老兄，至少我觉得你自己的“信仰”是建立在对哲学、科学、宗教的无知的基础之上的，愿上帝佛祖、亚里士多德以及你的高中老师原谅你！”

我还要问一句：你真的认为科学证明了上帝不存在吗？如果你回答是，那我劝你读读哲学宗教学方面的书。从你的回复中看来，我推测你是个科学主义者，但你并未完全理解科学的精神。”

首先回答一点：人类是如何知道上帝存在的？最初的人类是因为在大自然中解释不了一些现象，才将其归结于神秘力量。但是当这些曾经无法解释的现象已经得到解释后，为何我们还要像原始人一样恐惧自然？”

[回复]

---

2010-12-6 20:51:57 匿名 IP:222.20.197.\*

引用：“引用：“引用：“引用：“理性能解释情感么...这是人的自大还是自信？”

情感是由一系列的生化反应导致的，理性当然能够解释情感。目前的问题是人类对这些生化反应的认识还非常有限，所以有很多现象无法解释。”

老兄，这个问题不是这么简单的。你如果坚持你的想法，我只能把那种行为理解为一种信仰，跟宗教信仰没有多大区别的。

理性与情感之间的关系，这是个谜，是个值得探讨的哲学问题，我们不应该简单地给出个答案。”

这位大脑神经元连接密度可疑的老兄，至少我觉得你自己的“信仰”是建立在对哲学、科学、宗教的无知的基础之上的，愿上帝佛祖、亚里士多德以及你的高中老师原谅你！”

我还要问一句：你真的认为科学证明了上帝不存在吗？如果你回答是，那我劝你读读哲学宗教学方面的书。从你的回复中看来，我推测你是个科学主义者，但你并未完全理解科学的精神。”

[回复]

---

2010-12-6 20:51:18 匿名 IP:222.20.197.\*

引用：“引用：“引用：“引用：“理性能解释情感么...这是人的自大还是自信？”

情感是由一系列的生化反应导致的，理性当然能够解释情感。目前的问题是人类对这些生化反应的认识还非常有限，所以有很多现象无法解释。”

老兄，这个问题不是这么简单的。你如果坚持你的想法，我只能把那种行为理解为一种信仰，跟宗教信仰没有多大区别的。

理性与情感之间的关系，这是个谜，是个值得探讨的哲学问题，我们不应该简单地给出个答案。”

当进化论推翻了上帝造人说，当微生物的发现揭示了致病原因，当牛顿定律演绎出宇宙星辰的运行规律，当这些曾被人类视为上帝秘密的事实被科学一一解密后，为什么人类还要抱残守缺，将人类情感这一新的研究领域排除在科学之外？”

首先，我要纠正一点，我并没有说要把情感的研究排除在科学之外，科学可以研究情感，但我要对成果抱批判的态度，我也并不认为科学是研究情感的唯一手段。

[\[回复\]](#)

目前已有17条评论

[查看所有评论](#)

读后感言：

验证码：