

英国研究表明分心让人吃更多

不少人因为事务繁忙，常常边看电脑边吃饭。英国一项研究表明，这会影响人的记忆力，令人饭后吃下更多甜食。

进食实验

英国布里斯托尔大学研究人员找来44名志愿者，分成两组：第一组人边用电脑玩纸牌游戏边用午餐，第二组则专心致志地用相同的午餐。每份午餐包括9种食品。

饭后30分钟，研究人员给志愿者做“味道测试”，让他们随便吃饼干。接着，研究人员让他们回忆午餐时吃了哪些食物，同时回忆吃这些食物的顺序。

研究结果显示，吃饼干时，先前边吃饭边玩电脑的“分心组”人均摄入热量250卡路里，是“专心组”的2倍。另外，与“专心组”相比，“分心组”更难记起午餐时吃下各种食物的顺序，感觉没吃饱的人更多。

研究人员说，实验结果意味着，“分心组”之所以吃更多饼干，可能是因为玩电脑令他们分心，记不清楚午饭时吃过多少东西。

研究报告由《美国临床营养学杂志》(*American Journal of Clinical Nutrition*)月刊发表。

影响胃口

微软全国广播公司(MSNBC)12月16日引述研究人员杰夫·布伦斯特伦的话报道：“我们认为，对最近一顿饭的记忆影响人下一顿饭时吃掉的食物数量……记不清楚时，人会在下一顿饭时选择并吃下更多食物。”

他说：“提到记忆力，人们总是想到记住购物清单、人名等等类似的东西。实际上，有时不用想，记忆力就已经在帮我们了。譬如，它帮我们记住走哪条路去上班，还会影响我们的胃口。”

布伦斯特伦认为，研究告诉人们“不要在受干扰时吃饭，也就是说，吃饭时要远离电脑和电视”。

他认为，研究结果对生活在当前“多进程”世界里的人尤为重要，因为越来越多的人喜欢坐在各种屏幕前吃东西，其中不乏儿童。

类似研究

先前类似研究表明，人边看电视边吃饭时，会比坐在餐桌前吃饭吃掉更多食物。这可能是因为人们花更多精力关注电视，忽略胃发出的信号。

“几项研究告诉我们，分心会让人吃更多，”布伦斯特伦说，“这里，我们进一步延伸这一结果，告诉大家分心吃饭的影响饭后也能显现。”

那么，谈话或看报纸等行为是否会影响食欲？

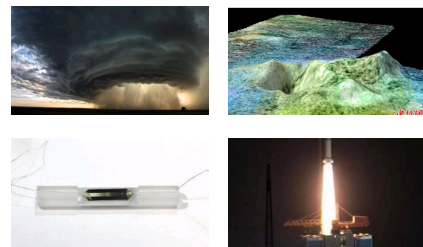
一项实验室研究表明，无论吃饭时看电视还是与朋友交谈，都会令人不知不觉吃下更多食物。另一项研究表明，吃饭时听广播同样会令人食欲大增。

相关新闻

相关论文

- 1 《自然》：远古鳄鱼像哺乳动物那样进食
- 2 英研究称青少年酗酒损害前瞻记忆力
- 3 研究称梨形身材女性记忆力最差
- 4 学习新事物后打个盹 梦中“复习”更有效果
- 5 《自然》：放松心情有助提高记忆力
- 6 睡眠时间和质量影响记忆力 小憩有益胜咖啡
- 7 研究显示多吃蓝莓可提高老年人记忆力
- 8 PNAS：运动可刺激脑细胞生长 增强记忆力

图片新闻



[>>更多](#)

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 19名高层次人才受聘为湖南“芙蓉学者”
- 2 52名华人学者当选2011年IEEE会士
- 3 唐骏高调复出称学历未造假 方舟子称其无赖
- 4 中青报：武大后勤窝案背后的腐败生态
- 5 “青年千人计划”将分5年引进2000名左右海外青年人才
- 6 《科学》评出2010年十大科学突破
- 7 教育部公布建设现代大学制度试点地区和学校
- 8 美哥伦比亚大学数学系教授张寿武：数学苍穹闪烁中国新星
- 9 教育部公布人才培养模式改革试点地区 and 高校
- 10 清华、北大生命科学人才培养与科学研究改革试点方案发布

[更多>>](#)

编辑部推荐博文

- Back-of-the-envelope method 追求“毛估”，越简单越好！
- 审稿，乐在其中
- 美国发布科研诚信政策指南
- 大师兄不应该很容易“被靠”
- 重要的科学发现经常是从试凑开始的
- “教师分级”别冷了教师的心

[更多>>](#)

论坛推荐

- 研究生博士生学习心得
- GIS在成矿预测中的应用PPT
- 中国的海洋、湖泊、河流和沼泽的书籍
- 2009年中国百篇最具影响国际学术论文
- 《科学》评出过去十年科学界“十大卓见”
- 扫描电子显微分析与电子探针.pdf

[更多>>](#)

[更多阅读](#)

[微软全国广播公司相关报道（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等事宜，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。

2010-12-20 9:58:24 jxr24 IP:

量的多少并没有多少实际意义，关键是是否分心进食会影响身体的吸收效率。希望看到下一步的研究。

[\[回复\]](#)

目前已有1条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: