



喝咖啡加糖提高记忆力和注意力

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-02

《人类精神药理学：临床与实验》杂志近日刊登西班牙一项新研究发现，喝咖啡加糖有益大脑，可以提高记忆力和注意广度(注意力)。

西班牙巴塞罗那大学科学家发现，同时摄入咖啡因和食糖比单独摄入咖啡因或单独摄入食糖更能提高大脑工作效率。咖啡因与食糖可相互促进，提高注意力和记忆力等大脑功能。

研究人员让40名参试者饮用加糖咖啡、不加糖咖啡、食糖或白开水，之后分别对其大脑进行了核磁共振成像扫描。对比研究结果发现，早晨喝一杯加糖咖啡是应对忙碌一天的最佳方法。

新研究负责人和赛普·塞拉·格拉布罗萨博士分析指出，一方面，咖啡因具有兴奋作用，可刺激大脑工作，抗击嗜睡和疲劳。多项早期研究发现，每天喝3杯咖啡可显著降低老年痴呆症发病率，其关键作用是咖啡因诱发大脑中的一系列连锁反应，防止大脑组织受损。另一方面，葡萄糖是大脑细胞正常工作所必须的主要“燃料”之一。

新研究发现，咖啡因与糖可以相互补充相互促进，更有效提高大脑认知功能。研究人员利用标准测试法测试了参试者的注意力和记忆力，同时对其大脑进行了核磁共振成像扫描。结果发现，饮用加糖咖啡后，参试者大脑双侧额顶叶皮层和左前额叶皮层活动明显减少，这两个大脑区域负责注意力和记忆力。这些区域活动减少，标志着大脑工作效率更高。

[存档文本](#)