

美食上腦

跟毒品效果一樣

漢堡、奶昔、巧克力、乳酪…等吃進肚

其中所含**棕櫚酸**

，會直達**腦部**，**抑制飽食中樞**

，令**吃個不停**，且維持**3天**

棕櫚酸，又稱**軟脂酸**，IUPAC名**十六(烷)酸**，是一種在動、植物中最普遍存在的**飽和脂肪酸**之一，因取自**棕櫚樹**而得名，其他如：**生油**、**乳酪**、**牛奶**及**肉類**中亦含有。

棕櫚酸是第一種從**脂肪生成**過程中產生的**脂肪酸**，亦可由此產生更長鏈的其他**脂肪酸**。**棕櫚酸鹽**對**乙醯輔酶 A 羧化酶**有**負面**反應，**乙醯輔酶 A 羧化酶**是在發展的**醯鏈**中，負責將**乙醯攜帶者蛋白**轉為**丙二醯攜帶者蛋白**，因而可以**阻止棕櫚酸鹽**的生成。

棕櫚酸酯是一種**抗氧化劑**，及一種加入**脫脂奶**中的**維生素 A 化合物**，以**取代**因在**脫脂**的過程中**失去的維生素**。**棕櫚酸酯**會**附於醇型態的維生素 A**，即**視黃醇**，以**穩定**在**牛奶**內的**維生素 A**。

在**二次世界大戰**中，**棕櫚酸**的衍生物曾被用來製造**凝固汽油彈**。**棕櫚酸還原**後產生**鯨蠟醇**。

雖然**棕櫚酸**有這麼多作用，但**美國**的一項最新研究發現：許多**美食**一入口，裡面有種叫**棕櫚酸**的物質就會直衝**腦部**，**關掉飽足感系統**，讓人**不斷的吃**。

德州大學的**柯雷葛博士**說，人因為**飢餓**而想吃東西。**腦子**裡有個機制讓人有**飽足感**，知道什麼時候該停止進食。不過，很多所謂**美食**，譬如**漢堡**、**奶昔**或是**巧克力**，裡面都有**棕櫚酸**這種**飽和脂肪**。**棕櫚酸**吃進嘴裡，不是進肚子，而是直接到**腦部**，讓**飽足感機制失效**，即會**抑制飽食中樞**，而不停地繼續吃。

柯雷葛說，最糟糕的是，**腦子**對**棕櫚酸**的**記憶**高達**3天**，所以，星期五吃個**大漢堡**，到星期一對**大漢堡**的美味還記憶猶新，還想吃。

柯雷葛說，**奶油**、**乳酪**、**牛奶**和**牛肉**裡面都有這種讓人**吃不停**的**棕櫚酸**。

(98. 8/28：摘錄、整理自 98. 9/16 《中廣新聞網·網路版》，《維基百科》，《吃錯了，當然會生病！》)