

反覆減、增重 更難拒絕美食

動物實驗發現：老鼠飲食習慣像溜溜球一樣，**不只**會**增加**心理壓力，**大腦**細胞的**DNA**結構也會**改變**，更渴望**吃**高脂肪、高糖的**垃圾**食物，甚至**情緒**荷爾蒙腎上腺皮質激素**上升**，出現**沮喪**、**憂鬱**行為。

臨床上，減重永遠是項熱門的議題。美國賓州大學最新動物實驗發現，**老鼠快速減重、增重**，飲食習慣像溜溜球一樣，一下吃少、一下吃多，會增加**心理**壓力，**大腦**細胞的**DNA**結構也會出現**變化**，讓**老鼠**更想吃**高脂肪、高糖**垃圾食物，研究結果也許也適用在人類身上，當一個人節食減重後恢復正常飲食，可能更想慰勞自己，多吃點蛋糕、餅乾。

研究顯示，在**短時間**內不健康地反覆**減少、增加體重**，會影響**大腦**處理**壓力**，讓身體**更加渴望**吃東西，這種**行為**甚至影響**大腦** **DNA** 結構，進而**改變**情緒荷爾蒙分泌。

研究人員先**限制**老鼠飲食，然後檢測老鼠的行為與荷爾蒙濃度變化，再和正常飲食的老鼠做比較。

經過**3**週後，攝取較**少**熱量的老鼠**體重減輕****10~15%**，和人類節食減

重成效**相近**。在這些老鼠身上，發現牠們的**壓力**荷爾蒙「**腎上腺皮質激素**」**上升**，並出現類似**沮喪、憂鬱**行為。

研究人員也發現，**老鼠**身上幾組**基因**也產生**變化**，像掌管飲食的**基因**也都有所改變。

研究人員指出，**飲食**改變**不只**會**增加**壓力，且會讓成功**減重**的飲食習慣更**難**落實，因為**大腦**對壓力、情緒反應出現變化，對食物顯得更為渴望。這項研究發表於《**神經科學期刊**》(Journal of Neuroscience)(100. 1/28 摘錄、整理自 99.12/2 《**台灣新生報**·11》)