

控制！心情不好就吃甜的会上瘾

“生活这么苦了，就想吃点甜的。”这种想法在人群中普遍存在，各色甜品、饮料也因此售卖火爆。

不可否认，被负面情绪掌控时，吃一点甜的会开心起来，因为甜味可以促进多巴胺的合成。而中枢神经系统中的多巴胺可以传递兴奋、开心的情绪。但这个甜味打造的“开心骗局”终究会被揭穿。因为这份快乐是多巴胺的奖赏机制产生的，并非真正的快乐感受。

当一个人食用糖时，它会激活舌头味觉受体向大脑传递信号，点亮脑中的奖赏系统。这一系统与药物滥用时多巴胺系统的犒赏机制类似，吃的糖越多，释放的多巴胺就越多，会体验到强烈的兴奋感。身体聪明地记下了第一次吃到甜食后的积极情绪，所以每次心情低落的时候，大脑就会提醒你“吃点甜的吧”，如果对糖形成依赖，便很难离开它。另外，随着时间的流逝，大脑中的多巴胺受体对糖分的敏感性降低，大脑需要更多的糖分才能产生相同的兴奋感，并且对糖的成瘾性也会增强。

将吃甜品、喝饮料当成日常生活的一部分，不知不觉就会形成高糖饮食，继而影响身体的代谢平衡与健康。总的来说，甜食成瘾会诱发糖尿病、肥胖，也有可能導致高血压，所以要控制甜食的摄入量。正常健康人每天推荐的摄入量是 50 克以内。甜食虽美味，但更需要控制自己，避免甜食成瘾。（刘子若）

摘自健康中国网