

馋虫怎样撬动我们的嘴巴

■为什么人会贪吃? 仅仅一句“好胃口”或者“馋”就能解释吗?

■神奇的血清素,它如何左右我们的食欲和情绪?

■为什么女人比男人更贪吃?

饮食向来是人生最大的愉悦之一,丰盛的珍馐使我们觉得快乐,选择得越多,我们越觉得兴奋。你知道吗?如果有四种不同的食物可供选择,我们吃的分量比只有一种选择时要多60%。但是,随之而来的,就是因“贪吃”而引发的“罪恶感”了。在白下区一家写字楼工作的白领杨文意近日陷入无尽的恐惧中,“我无法控制自己不吃,我每天早上起床,暗自下决心,但就是无法做到。”那么,到底是什么原因,让她对食欲罢不能呢?那诱惑我们不断摄入美食的原因究竟是什么?

高级白领被贪吃毛病缠住

“不知道是从什么时候开始,我对食物的分量失去了概念,我一顿午餐,可以在肯德基吃下两个汉堡,外加一大堆土豆泥,还有热饮,比男同事吃得更多。其他时间就不停地吃零食,尤其喜欢吃些油腻的比如奶油制品、巧克力等,根本就控制不住自己,只要空闲下来,我第一个想到的就是吃。吃完了以后我又后悔,可是,我的食欲依旧很旺盛。”身为单位主管,杨文意工作出色,但却无法控制体重的增加。

短短半年内,杨文意(化名)的体重增加了二十多斤。“简直噩梦不断,男朋友现在看我的眼神都很奇怪,感觉两人之间越来越远,同事们也都善意地警告我,我特别苦恼。可是越苦恼越想吃。”为此,她到南京各大医院就诊,“医生各说各的理,我还是没明白我的问题究竟出在哪儿?医生给我开了各种抑制食欲的药,没见效不说,还把我的胃吃得难受。”

就在和记者聊的时候,杨文意还在嚼嚼巧克力。记者也不禁纳闷了,她的问题究竟出在哪儿呢?会不会是患了什么疾病?

她难道是患了神经性贪食症?

“如果没有原因突然出现明显的暴饮暴食,有可能患了一种名为‘神经性贪食症’的心理疾病。”一家心理咨询中心心理诊室的张医生告诉记者,此症为周期发作,不可控制地多食,可出现于神经性厌食中,但并非必然伴有此症状。此症状群包含两大主要成分,其一是不可抗拒地强迫自己多食,其二是自己设法进行呕吐以避免体重增加,有时则是滥用泻药,此类患者的体重常保持在正常范围之内。

当事人暴食发作时,食欲大增,吃得又多又快,甚至一次吃进常人食量的数倍,直到难以忍受为止。开始时,当事人对暴食行为感到害羞,偷偷进行,常伴有情绪改变,如焦虑和抑郁,多与体重和体型变化有关。发作频率不等,多数人为一周内发作数次。为了抵消暴食引起的体重增加,患者常采取多种手段增加排泄,减少吸收或过度运动,如食后呕吐、腹泻,服利尿剂、减肥药,减少食量或禁食等。发作间期食欲多数正常,仅少数食欲下降。多数患者能控制体重,体重正常或略增加。

“但是,杨小姐很显然不属于此病,她每顿饭的摄入量

都很大,而且得空就吃零食,并因此心情愉快。而且,她的体重增加较多,和进食量成正比,不符合患此病的特征。”既然不是病,那么,精明的职场女性杨文意为什么就变得如此贪吃了呢?

暴饮暴食其实是一种自慰?

在记者的诱导之下,杨文意终于回忆起自己第一次“海吃”的情景,那是她第一次拿到薪水,心里特兴奋、满足,便到了一家饭店痛痛快快地大吃了一顿,那种舒服隐隐约约夹杂着一一种欢快的感觉。以后每次遇到不满的事,她就会回忆起当初大吃一顿的快感,所以又一次大吃一番,心情就会平复下来了。时间一久逐渐养成了习惯——用大吃一顿的快感来发泄。

“这是一种代偿行为,”张医生告诉记者,当一个人不能采取特定的行为满足需要而用其他行为满足需要时,这种行为就是代偿行为。但是,这是一种较轻的注意力转移,张医生认为,杨文意暴饮暴食程度之重,绝不可能仅仅看做一种代偿行为,“一定还有其他原因。”可是,原因在哪儿呢?

杨文意告诉记者,身为公司部门主管,她工作十分繁忙,面对公司实行的业务奖励机制,她空闲下来就会感到压力很大,这时,她就想吃零食。一吃上嘴,心里就平静了许多。食物包括零食是很多女人的最爱,开心的时候吃,不开心的时候也在吃,为什么有这么大的魔力?

“从性质上讲,吃零食行为与自我抚摸行为的机制是相同的。吃零食的目的并不仅仅在于满足肚子饥饿的需要,而在于对由压力引起的紧张情绪的缓解和内心冲突的消除。”张医生介绍说,当食物与嘴唇皮肤接触时,一方面它能够通过皮肤神经将感觉信息传递到大脑中而产生一种慰藉,使人通过与外界物体的接触而消除内心的孤独;另一方面,当嘴唇接触食物并做咀嚼和吞咽运动的时候,可以使人对紧张和焦虑的注意力中心转移,在大脑的摄食中枢产生另外一个兴奋区,使紧张情绪得到抑制,最终使身心得以放松。“不过,杨小姐的问题的根源还不在这里。”

食物开启人脑内的“快乐通道”

“我们吃东西时,会感觉到很愉快,你知道这是为什么吗?”南京脑科医院科教科主任袁永贵告诉记者,“这是因为食物会开启脑内的快乐通

道,它会引出一一种脑部化学物质,这种物质将很快引诱我们陷入暴饮暴食的深渊,它叫血清素。”

血清素是体内产生的一种神经递质,神经递质是神经细胞用来互相传递信息的一种混合物质。换句话说,是神经之间用血清素作为相互交谈、传递信息的一种渠道。这种血清素在脑脊液中含有量很高,血液中少量含有。

据介绍,脑被包裹在头颅里,空间狭窄,因此它的储藏品就只好放在别处——肝糖和脂肪等燃料存放在机体里,脑依赖血流来提供燃料和氧气。但同时脑对营养物质的需求又很高。虽然脑只占人体体重的2%,但体内20%~30%的燃料都供给了它。

血清素当然不能直接从食物中获得,它的前体是色氨酸。我们分解摄入的蛋白质,就能得到足够数量的色氨酸,但是供应量不是关键,脑能得到多少色氨酸,最终还得取决于运输通道的畅通。

血液和脑之间的运输通道存在一个严密的关卡,叫做血脑屏障。这是一道由特殊细胞紧密排列起来的屏障,控制过关的营养物质。色氨酸军团第一次只能挤进去1/3,剩下的被无情地拒在门外。色氨酸们第二次来到血脑屏障的时候,多了几个胰岛素。不过,胰岛素是说客,经它游说,别的氨基酸纷纷打道回府,色氨酸便顺顺溜溜地通过了血脑屏障这一关。所以,身体能想办法促进胰岛素的分泌,就能帮助色氨酸进入脑内,转化为血清素。而糖能够促进胰岛素的分泌。

当你这顿吃了充足的糖类时,色氨酸就会顺顺当当进入脑内,它变成血清素,进而让你心情愉快。

暴饮暴食只是为获得快感?

作为一种神经递质,当我们吃飽时,血清素会传递给我们一个“饱”的信号,如果这个信号没有传来,那么,人体就不会产生“饱”的感觉。但实际上,对某些人来说,他们摄入的蛋白质中的色氨酸无法同别人一样,顺利地通过血脑屏障,这样就造成了血清素含量较低,因而就无法向大脑提供“饱”的信号,人就会产生“永远吃不够”的感觉。

没有饱的感觉,人就不会感到精神愉悦,为此,他们会无意识地摄入更多的食物来制造更多的血清素。而且他们特别想吃碳水化合物的食物,因为碳水化合物消失后会产生血清素,当血清素产生后,它的情绪调节功能会使人觉得愉快。这就是为

什么我们觉得沮丧时,会想吃巧克力或奶油蛋糕,而不是水煮蔬菜的原因。通俗地说,许多人暴饮暴食就是为了获得快感。

女性为何比男性更贪吃

“虽然男性也有暴饮暴食现象,但女性这种倾向尤为明显。曾有脑部扫描结果显示,男性看见食物后,脑部兴奋度远远不及女性对食物表现出的兴奋和渴望。这是因为女性脑部的血清素含量比男人低,所以当同样的压力来临时,女性可能感到比男性沉重,所以,她们会通过吃巧克力、甜点、饼干、蛋卷等零食,将色氨酸源源不断地输送给脑部的血清素,增加它含量,进而使压力减缓,产生较之前更愉快的感觉。”

问题是,如何来检测人体内的血清素水平呢?

“检查血液是行不通的,因为受外界影响,血液中极少量的血清素无法科学说明其水平,只有检查脑脊液,但在临床上至今尚未展开。我们会根据患者临床症状和表现多方评估,来测定其血清素水平的高低以及是否需要补充等。”袁主任说。

暴饮暴食有“药”可救吗?

“综合看起来,杨文意的问题可能出现在两个方面,首先,工作环境给她带来的压力太大,使她不自觉地通过食物来提高脑中的血清素来抗压,只不过一贯优秀的她并没有意识到而已。其次,那就是杨文意本身的血清素含量就较低,需要通过食物来不断补充。”那么,有什么办法能够帮助杨文意摆脱困境呢?

“要想摆脱困境,杨小姐必须要增加血清素,但这和控制体重是相悖的。”心理咨询室的张医生认为,应该找到一个两全其美的办法:既满足了血清素的需要,又减少食物的摄入。按照现有的认识,她可以通过心理疏导、合理运动、科学饮食三种方法同时并行。心理疏导是为了有效缓解她工作上的压力,从而人为减少血清素的损失;合理运动自然就是为了控制和减轻体重,如果收到成效的话,心情的愉悦会多少取代食物带来的快感;科学饮食,就是在每餐前饮用一种含有碳水化合物的特制饮料或者脱脂饮料,其味道一般,但却能满足人体对血清素的渴望,暴饮暴食者就不会想吃那么多东西了。



“血清素水平低下,不仅会让人暴饮暴食,还会产生致命的副作用,让人情绪低下,甚至产生抑郁症。”袁主任说。

林黛玉和崔真实的血清素都偏低

“抑郁症是一种常见的精神疾病,是精神科自杀率最高的疾病。”袁勇贵主任告诉记者,抑郁症发病率很高,几乎每10个成年人中就有2个抑郁症患者,因此它被称为精神病学中的感冒。它最常见的症状是情绪低落,总是忧愁伤感、悲观绝望。《红楼梦》中的林黛玉就是典型例子。

“各式各样的压力是抑郁症产生的因素之一。”袁主任说,少量的压力激素可以激活大脑中的奖赏中枢多巴胺,而长时期的刺激则可因多巴胺的过度损耗而使得奖赏中枢失去反应,这容易让人丧失正确的自我评价。同时中缝核(位于脑干中缝附近的狭窄区域内,可分成数个核团总称为中缝核,其特点是产生神经元的递质血清素)释放的血清素也刺激蓝斑核(是位于脑干的一个神经核团,其功能与应激反应有关)分泌去甲肾上腺素,但长时间的压力激素刺激也会降低中缝核分泌血清素的量,从而进一步降低脑中的去甲肾上腺素水平。如果困境无法摆脱,最终会耗竭大脑中的重要神经递质,没有这些神经递质的刺激,大脑将无法行使正常功能,此时机体将陷入被动、退缩和消极的状态中。抑郁症患者常常被一种深深的无助感所纠缠,这种认为自己一无是处是个无用之人的主观感受,就会让他们失去活下去的欲望。

这也就是为什么主要通过间接增加大脑中的去甲肾上腺素和血清素的含量来治疗抑郁症的原因了。

由于女性体内的血清素含量较男性低,从而患抑郁症的比例高于男性,也更容易走向极端。很多人对韩国女星崔真实自杀的事记忆犹新,她被确认为是因患抑郁症而导致自杀身亡。“这其实和她体

内血清素水平低是有关系的。血清素不足,有人因此消沉,有人却因此富于攻击性。”袁永贵说。

蝗虫极富攻击性原来也是馋虫作怪

血清素水平的不足往往是因为食物的摄入量不够,但随着饥饿而来的,却是更多的攻击性的行为。据介绍,英国剑桥大学的科学家们说服饥饿的和吃饱的志愿者参加一个游戏,测试他们对不公平行为的反应。随着参加测试者血清素水平的下降,他们对于另一方不合理行为的愤怒水平会上升。

“饥饿会使人情绪低下,心情不好的时候,自然更容易发火,也容易与他人发生冲突。”袁主任告诉记者,血清素的作用是使情绪平静安定下来,帮助一个人控制冲动行为,它也有助于作出良好的判断。曾有对野生猴子的研究显示,那些血清素水平低的猴子在树枝间跳跃时更有可能做出危险的举动。血清素拥有量不足的老鼠往往更具攻击性、更为暴躁。对谋杀者的脊髓的分析显示,他们中许多人这一荷尔蒙的水平相当低,纵火犯和那些有火爆脾气的人也同样如此。

“血清素不足而导致的攻击性行为不仅仅存在于高等生物中,低等生物也会存在。比如蝗虫。”山东泰安新泰特种养殖研究所的张冠中先生对蝗虫素有研究,他告诉记者,蝗虫体内控制腿部和翅膀的胸部神经系统中,积聚着一种叫血清素的化学物质,它在数小时内就可以让独居的蝗虫出现群居特性。

“蝗虫的繁殖能力特别强,半年时间,一只蝗虫能繁殖100个,其存活率为50%。所以,雨季之后,蝗虫数量激增,在随后的干旱中,缺少食物的蝗虫被迫聚集在尚存的小片植被区生存。数以亿计的蝗虫因饥饿导致血清素下降后,被迫成群结队寻找新的草地新的食物。”

本版主笔 见习记者 张荣