

吃得好, 想得美

我们可能都有过这样的体会, 长时间用脑之后很想来点儿好吃的, 最好有足够的碳水, 这样能给大脑增加燃料。这样的体会有科学依据。

早在 1944 年, 生理学家肯斯在明尼苏达大学招募了 36 名健康男性, 进入一段 6 个月的饥饿试验, 他们的平均每日摄入量从大约 3470 卡路里慢慢降到 1570 卡路里。然后发现, 这些男人的思维能力还没有崩溃, 但饥饿感侵入了思维, 也就是说, 认知能力还在, 但使用这些能力的意愿下降了。

具体表现为, 他们在谈话中, 注意力会转向食物, 他们会长时间看餐馆菜单。用一个术语来描述, “饥饿噪音” 占用了大量的认知空间。肯斯总结, 节食会带来工作记忆、持续注意力和认知灵活性的下降; 受影响的不是智力, 而是日常情境中可动用的思考质量。长期饥饿的代价不只是身体上的, 也是一种认知代价: 人的脑力并非消失, 而是被不断分流去管理饥饿信号。

这项 80 年前的研究依旧有价值, 用现在的理论来说, 大脑主要依赖血液中的葡萄糖维持正常功能。如果节食时大量砍掉主食, 大脑就会面临“燃料短缺”, 导致反应迟钝、容易犯困。节食者对食物的关注会占用大脑带宽, 从而降低执行逻辑推理等脑力任务的能力。脑子里一直在计算卡路里、纠结能不能吃, 自

然就分心了。过度节食会导致维生素和矿物质缺乏, 影响大脑细胞代谢, 甚至导致情绪低落和认知僵化。很多聪明人的应对办法是服用 GLP-1 类药物, 这是对付糖尿病的药, 吃了它, 饥饿感会减轻。当然, 是药三分毒。

健康专家伯格女士最近写了一篇文章叫“饥饿女士比吃得好女士更易被打发”, 她说, 女性从小就生活在“身体被审视”的环境里, 社会奖励“瘦”“维持体形”“看起来像恢复了自己”的身体状态, 而这种奖励机制会让女性把长期忍饿和自我管理内化成性格或职业资本。但是, 这不是美丽问题或个人选择问题, 而是一种“认知税”——女性控制饥饿、管理身体时, 许多尚未成形的想法、耐心和注意力都被悄悄拿走了; 真正损失的往往是那些“没有发生出来”的思考与表达。

伯格说, 长期节制饮食的后果不仅是当下思维受扰, 还会在绝经期和老年阶段显现, 例如代谢、睡眠、体重变化和骨密度损失; 她特别指出, 青春期和成年早期长期吃不够, 对骨骼造成的损害并不能在后来完全逆转。她的结论是一个吃饱的女人更难被忽视、被消耗, 也更自信, 不会对自己的思考产生怀疑。

简而言之, 要想让大脑工作更好, 就要吃得饱。青春期女孩不要被“白幼瘦”的观念左右, 节食损失的认知能力是难以弥补的。民

然就分心了。过度节食会导致维生素和矿物质缺乏, 影响大脑细胞代谢, 甚至导致情绪低落和认知僵化。很多聪明人的应对办法是服用 GLP-1 类药物, 这是对付糖尿病的药, 吃了它, 饥饿感会减轻。当然, 是药三分毒。



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

**长期饥饿的
代价不只是身体
上的, 也是一种
认知代价。**