

心情不好吃点甜食？ 且慢！越吃甜食可能越忧郁！

如果心情不好，就来一份甜品！毫不夸张地说，甜食是女孩们的最佳伙伴，心情好或不好时都想吃甜食，为的就是让自己的心情更好。然而最近却有研究发现，常吃甜食者反而容易出现“忧郁”的症状，这种说法显然和过去大家的观念大相径庭。关于甜食，我们所不知道的“忧郁风险”究竟有多大？



最新研究 果糖过量影响青少年脑部导致焦虑

芒果千层酥、粉红马卡龙、抹茶冰激凌、牛奶巧克力……对于甜食，很多人都难以抗拒。许多女孩更是把甜食当成宣泄情绪的出口，在压力过大时或是生理期，吃上一点巧克力是她们最向往的事。

大多数甜品都拥有或美丽或可爱的外表，光看“颜值”，就让人忍不住想要一口吃掉。但研究结果却摇醒了我们关于这份“愉悦”的幻想——长期来看，吃甜食只会让我们皱眉，而不是微笑。一项新的研究表示，若果糖摄取过多，会影响青少年的脑部，造成忧郁及焦虑情况更加严重。研究人员指出，造成青少年焦虑或忧郁的情形，是由于果糖改变了大脑对于压力的

应对方式，尤其处在发育阶段的青少年最容易受影响。

对于酷爱甜品的女孩们而言，收到此番研究结果，无疑是一份不小的打击，但科学永远在用事实说话。无独有偶，当我们翻看过去的研究报告时，也发现了类似的研究结果。早在2013年，英国伦敦大学学院一篇发表于《美国临床营养学期刊》的研究发现，如果摄取过多甜食、油炸食品以及加工食物，就会比普通人更容易罹患忧郁症；而饮食当中摄取较多蔬果、天然食物的人，他们的健康情况则恰恰相反。这项研究是在追踪调查3486名男女长达五年的时间后，才得到最后的研究结果。

小麦啤酒有什么特点？

小麦啤酒为至少使用了50%小麦芽制成的发酵啤酒，其原麦汁浓度至少为10%。由于小麦啤酒色度较淡，口味清爽、风味纯正独特，因而受到越来越多消费者的欢迎，具有广阔的发展前景。

一、小麦啤酒的类型

1. 酵母浑浊小麦啤酒（酵母小麦啤酒）：直接在灌装前精确调整瓶内的浸出物含量和酵母数量，要求准确操作。
2. 晶莹小麦啤酒：过滤后不含酵母的清亮小麦啤酒。

二、小麦啤酒的主要特点

1. 二氧化碳含量较高，6克/升-10克/升或0.8%-1.0%，能给饮者以清凉舒服之感。
2. 泡沫丰富、洁白细腻且泡持性好。泡持性一般可达250秒以上。
3. 香味纯正、独特。由于酯、高级醇和特定的酚类结合物含量较高，而给小麦啤酒带来典雅的香味。如赋予啤酒以果香、花香、丁香味等。
4. 小麦啤酒作为低酒精度的清凉饮料，比其它饮料更能解渴。
5. 小麦啤酒可给饮者带来好胃口，小麦啤酒的口味可使饮者产生不断饮用的欲望。
6. 小麦啤酒可以促进消化。因为小麦啤酒中少量的酒精和释放出来的二氧化碳可以加快人体内消化酶的活动。
7. 由于酒花的成分及钾盐的作用，小麦啤酒具有利尿作用。

8. 饮用小麦啤酒可以加快睡眠。人体摄入啤酒中的少量酒精可在很短的时间内产生镇静作用。少量啤酒不会导致疲劳，反而可以放松并排除精神压力。若事先有疲劳感，酒精则会起到加速睡眠的作用。
9. 因为酵母储有大量有价值B族维生素（特别是维生素B1、B2），所以，饮用未经过滤的富含酵母的啤酒更有利于健康。
10. 保质期长。采用酶制剂及麦汁澄清技术，可有效去除啤酒中多余的蛋白质，从而延长其保质期。



专家声音 甜食的诱惑：大脑“奖赏机制”带来快感

很多人都会有同感，每每心情低落时，就会不自觉地产生想吃甜食的想法，这究竟是为什呢？专家表示，研究发现甜食中的甜味能够刺激口腔味觉，同时能激活大脑中的奖赏系统释放一种神经递质——多巴胺，从而让我们产生愉悦感，并成为习惯，最终导致机体对含糖食物出现渴望和成瘾效应。

“多巴胺在大脑中扮演着重要的角色，其指导着我们对环境中事物的注意力，比如一些美味的食物就和机体的奖赏感直接相关，当机体期待愉悦的感觉时，大脑中多巴胺系统就会被激活。”专家告诉记者，这也就意味着，当我们并不饥饿的时候，机体对蛋糕和巧克力的关注就会唤起我们的欲望，常规时候会诱发我们对糖类

的渴求。如果作为日常饮食的一部分的话，我们或许就会在下午，潜意识地想要得到一块巧克力或一瓶汽水。

就这样，在大脑奖赏机制的日复一日下，我们只要吃甜食就会产生一种快感——咀嚼有助于舒缓紧张情绪；重口味（甜）能刺激食欲，让我们感觉心情愉悦；碳水化合物则迅速让血糖上升，血糖上升后我们会变得更加有“满足感”。

然而这所有的“理由”，都不足以成为对甜食大快朵颐的“借口”。无可厚非，糖在人类生命活动中有着无可替代的作用，作为机体的生命活动、生长发育提供必需的能量，也参与机体的代谢活动和物质的合成。但如果毫无节制地吃甜食，就会为我们带来“甜蜜的负担”。

甜蜜的风险 “无糖”胜有糖，易得忧郁症

一眨眼，又到“三点三”。在下午茶时间吃点甜食、喝杯花茶是补充能量的好方法。美国味觉和嗅觉研究机构发现，下午3时至6时是人们最容易犯嘴瘾时段，此时随着体内的血糖降低，人们开始变得慵懒，需要一份甜食来“打救”。在过去，我们只知道甜食过量会令身材发胖，却从未想过，原来过多的糖分，也会毫不客气地“危及”到我们的大脑。

来自美国加州大学洛杉矶分校研究人员实验显示，摄入糖分过多会导致大脑受损，记忆力下降。即使这种影响可能并不是永久性的，但摄入糖分过多会导致胰岛素抵抗，从而令大脑神经突触和记忆受损，却是不争的事实。

糖分总是披着华丽的“外衣”来吸引我们的眼球，然而吃下去的分量却无法“斗量”。那么，该如何识别食物中“隐藏的糖”呢？专家告诉记者，在日常生活中，甜食包括糖果、砂糖、冰糖、蜜糖、中西甜点、糕点、炼乳、含糖饮料、巧克力、罐

头水果、糖制干果等。“我们现在饮用的果汁、碳酸饮料中含糖量大于5%，多数饮品含糖量在8%~11%，有的高达13%。由于饮用量大，因此很容易在不知不觉中超过WHO建议的25克，甚至50克。”此外，专家还表示，中西甜点心在烹调制作过程中，通常加入较多的白砂糖、蔗糖、果葡糖浆，因此这类食品含糖量很高。“现在我们的西方饮食方式，大家喜欢将中西点心（面包、蛋糕等）作为每天的早餐或加餐食用，容易造成添加糖摄入量超标。”

聪明的消费者会买标榜“无糖”的食品，但研究发现，喝“无糖”汽水的忧郁症风险比“有糖”的增加9%；“无糖”果汁比“有糖”还增加43%的风险。《自然》期刊文章指出，这类“无热量人工甜味剂”，包括阿斯巴甜、糖精、蔗糖素，会导致血糖不稳定代谢综合征，而且是通过肠道菌失调而导致。

健康小贴士 “无添加”才是最天然最健康

戒糖不容易。想要拒绝随手可得甜食，或许可以从一顿饱含蛋白质的早餐开始。早晨摄入蛋白质，可减少对糖类食物的渴望。究竟应该怎样“吃”才更健康？

1. 日常摄入的主食（米、面、全谷物），含有的碳水化合物类型为淀粉及非淀粉多糖，是居民主要的膳食能量来源。WHO建议添加糖的摄入量每天控制不超过50克，最好控制在25克以下。
2. 富含碳水化合物的主食是人体能量的主要来源。除了每天摄入适量的谷类食物，鱼、肉、蛋、奶等蛋白质食物也可提供能量和营养。
3. 许多糖潜藏在食物中，吃起来甚至不会觉得甜。番茄酱、色拉酱、意大利面酱，其中隐藏的糖分不仅让你摄取过量，更会刺激食欲让你吃得更多。

4. 平常吃的糖果、巧克力、水果、饮料等，都含有甜味度较高的蔗糖、果糖和添加糖等。蔗糖和其他添加糖均为空白能量食物，不是基本食物，而且与肥胖、龋齿相关，因此应限制。
5. 除了糖分，同时也要注意盐分的摄入量，食盐摄入过多可增加高血压发生的风险。根据中国居民膳食指南推荐，成人每天食盐摄入量不超过6克。烹调时应尽可能保留食材的天然味道，少放调味品。
6. 一些加工食品虽然吃起来没有咸味，但在加工过程中添加了食盐，如面条、面包等；鸡精、味精等含钠量较高，应特别注意。某些腌制食品和预包装食品属于高盐食品。因此，少买高盐食品，少吃腌制食品才是健康之道。