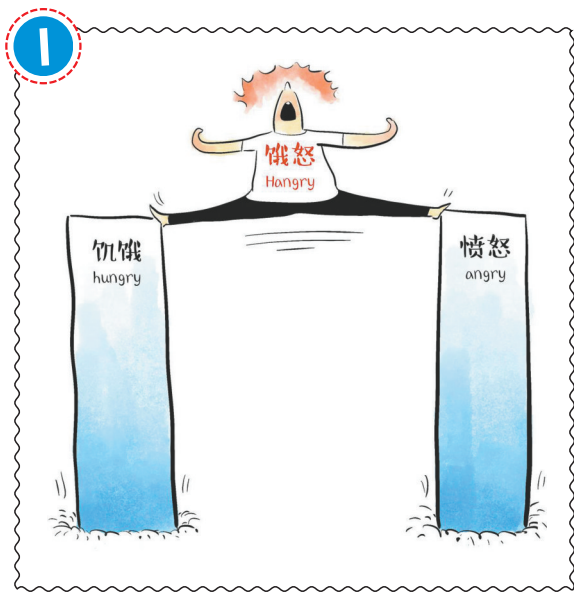


2024年5月8日 星期三 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

饥饿为什么让人脾气变差？



“饿怒”(Hangry)一词是英语中“饥饿”(hungry)和“愤怒”(angry)两个词的合成词,被用来通俗地表示因饥饿带来的坏心情。



美国一项新研究揭示了婚姻中一个简单但常被忽略的因素,即由低血糖引起饥饿而导致的争执、对抗乃至家庭暴力。



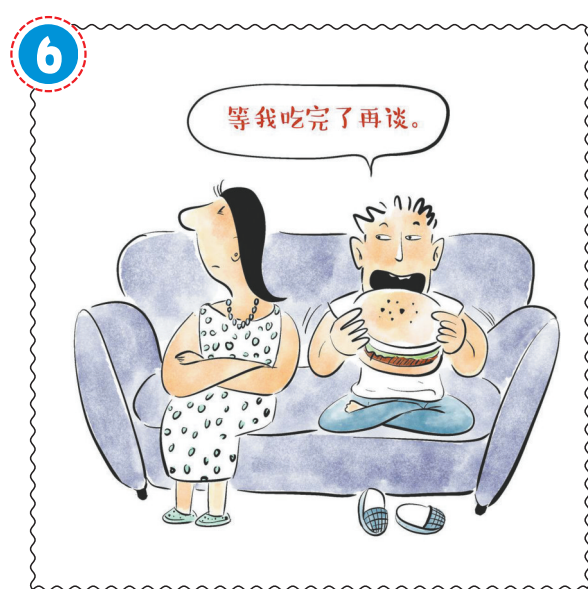
研究小组测量了100多对已婚夫妇每天早饭前和睡觉前的血液葡萄糖水平,并检测其对各自配偶的愤怒程度。



研究人员发现,与血糖水平正常的人相比,低血糖的人更倾向于对配偶“咄咄逼人”。这表明,低血糖可能导致人们不易控制情绪。



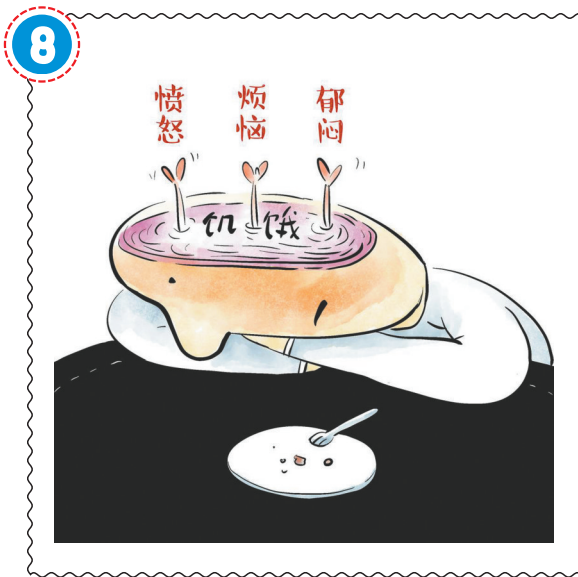
研究人员解释说,人们控制愤怒和攻击性的冲动都需要耗费能量,这种能量部分来自血液葡萄糖,因为葡萄糖是大脑的“燃料”。



尽管大脑只占体重的约2%,但它却消耗着人体大约20%的能量。研究人员建议:“在与其他人开始一场艰难对话之前,先保证您别饿着。”



另据报道,英国和奥地利的某些大学研究人员首次在实验室环境之外证明了饥饿与愤怒有关。



研究报告显示,这种“饿怒”并非对基本需求无法得到满足时的任性反应,而是饥饿感实际上与更高水平的易恼及更低水平的快乐息息相关。



这项研究建议重视因为饥饿给情绪带来的影响,从而降低导致负面情绪和行为发生的可能性。

◎文/图 杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!