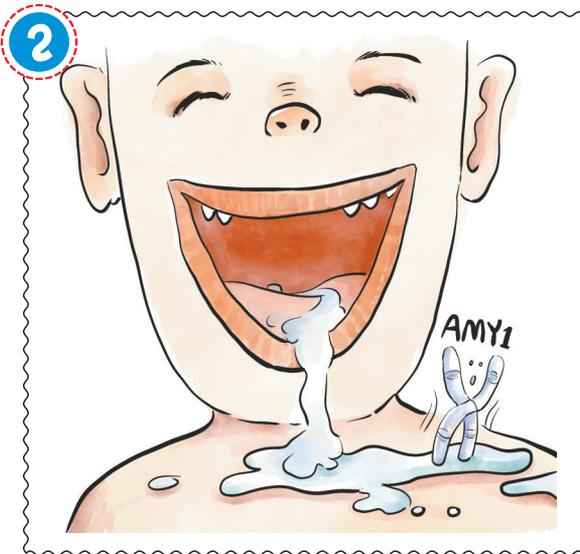


2024年12月9日 星期一 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

人类为什么钟爱碳水化合物?



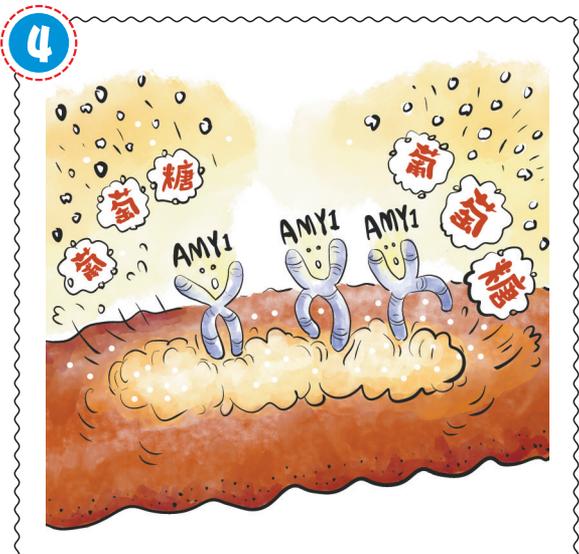
米饭、面包、面条……你是不是很难抵挡碳水化合物食品的诱惑? 碳水化合物不仅能为人提供能量,还能带来心理上的满足感。近期美国一项新研究认为,人类对碳水化合物的渴望,可能深植于基因中。



这项研究显示,存在于人类口腔中,并能分解复杂碳水化合物如米饭、面包和面条的关键基因——唾液淀粉酶基因(AMY1),在人体内的最初复制,可能早在80多万年前就已经发生,远早于农业的出现。



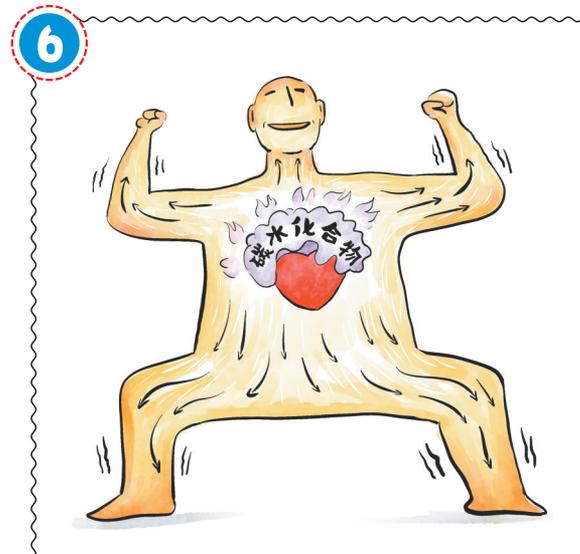
研究人员分析了包括尼安德特人和丹尼索瓦人在内的68个古人类基因组,发现当时的狩猎者就已经拥有4到8个AMY1基因副本。正是AMY1基因的复制,为人类的身体消化大量淀粉类食物打好了基础。



摄入富含淀粉的食物时,唾液中的淀粉酶会开始发挥作用,将淀粉分解为葡萄糖,为身体提供动力。AMY1基因的存在和变异,使得身体能够更高效地处理这些碳水化合物。



当人类开始种植小麦和水稻时,携带更多AMY1基因副本的人能更好地适应新的饮食模式,这些人不仅能更有效地消化富含淀粉的食物,还可能因此有更强壮的体魄去繁衍后代。



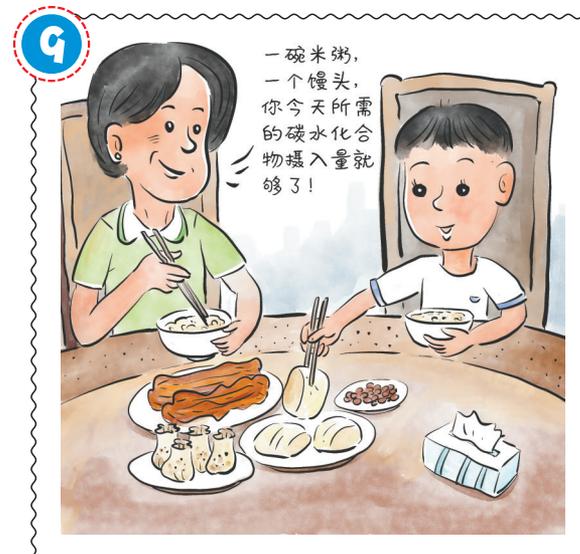
碳水化合物是神经系统和心脏的主要能源,也是肌肉活动的主要燃料,可在肠道中水解成被人体吸收利用的葡萄糖。此外,碳水化合物还参与机体细胞的组成和多种活动。



但碳水化合物不能毫无节制地摄入,尤其是白糖、糖果、甜品、蜂蜜等含单糖、双糖较多的食物,无节制地摄入容易使人出现肥胖、龋齿等。



而如果碳水化合物摄入不足,神经递质又易发生紊乱,出现神经系统功能方面的问题,如情绪沮丧、思维能力下降、失眠、抑郁等。长期缺乏,甚至会缩短寿命。



一般一个成年人每日应摄入250克至300克左右碳水化合物,相当于每餐70克至100克的主食原料,换算成熟米饭就是每天2至3碗,或者每餐吃一小碗米饭再加少量水果。

◎文/生命时报微信公众号 漫画/杨仕成