

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：甜蜜的誘惑

文章內容：

人們總說心情不好的時候就是要吃甜食；心情好的時候更要吃甜的來慶祝，「甜」就是幸福的象徵。據統計 2019 年全球甜食市場規模約 587 億美元、2020 年約 590 億美元，預計 2024 年將達到 669 億美元。全世界都無法抵抗它的魅力，究竟「甜」對於人類來說為何有如此難以抵抗的誘惑？

1.初生記憶：人類喜愛甜味可以說是與生俱來的特質，因為剛出生時我們所有的養分都來自母乳，而母乳是甜的因此甜味是人類首先接受的味道，那份安定舒適感使我們認為那是甜食所帶來的感覺，才會進一步去尋求那份味道。

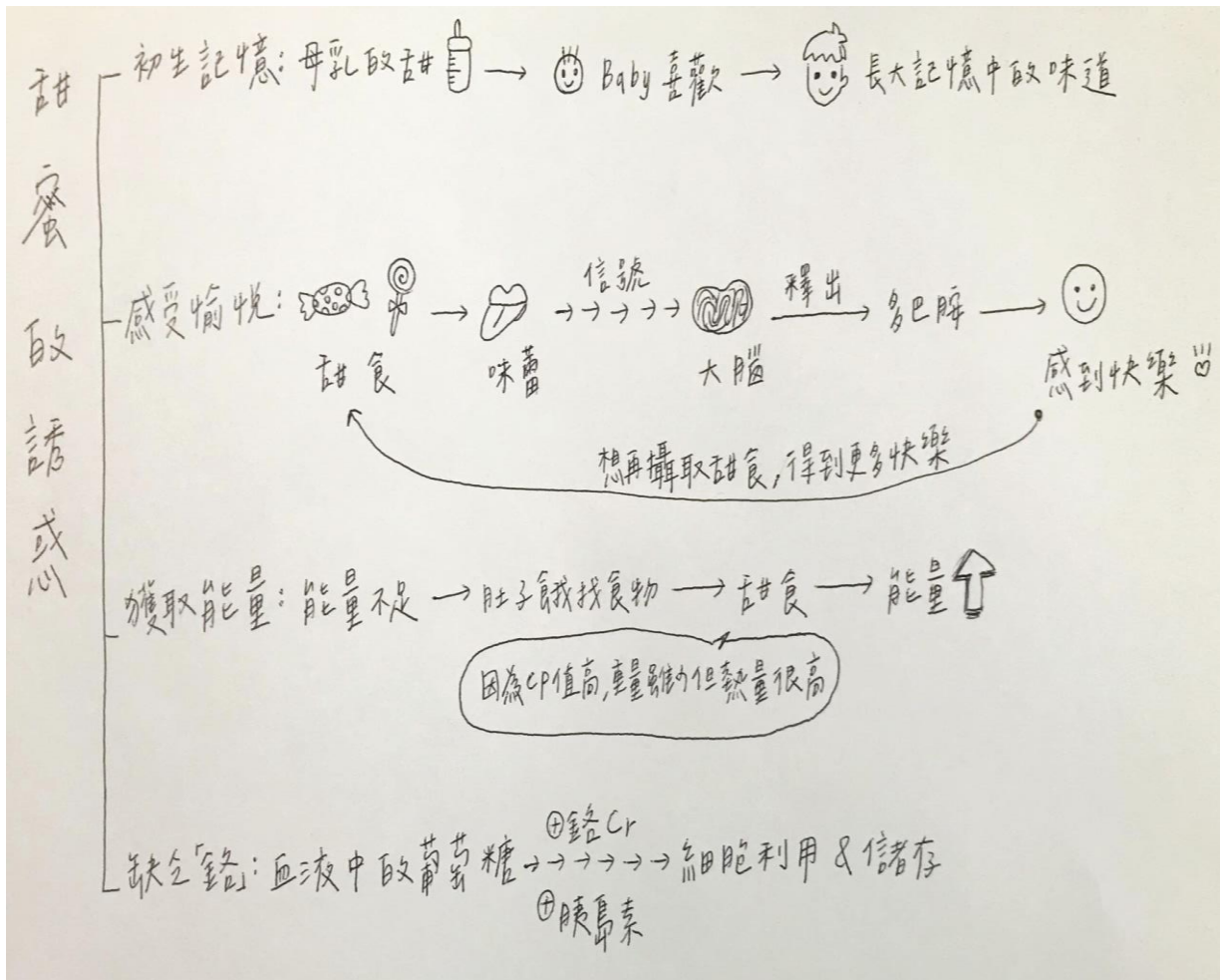
2.感受愉悅：人類腦中有一個獎賞路徑是由多巴胺為神經傳遞物質傳送使人興奮快樂的因子，當舌頭嚐到甜的食物，味蕾就會發送信號促進大腦釋放大量多巴胺、使人產生強烈快感並進入獎賞循環、渴望得到更多，所以甜食就像毒品，為了得到快樂我們會利用它來滿足慾望也因此難以有抵抗力。

3.獲取能量：人類自古以來就會為自己蓄積能量以備不時之需，而甜食是高 GI 的食物 (GI 值又稱升糖指數:指食物在吃下肚二小時後所提升的血糖幅度)，所以吃下甜食後能使血糖快速上升使人覺得能量飽滿。甜食中的醣類用來維持人體基本運作，因此當我們嗜甜可能是身體能量不足的警訊。

4.缺乏微量元素：進食後身體內的胰島素會把血液中的葡萄糖拿去儲存利用，微量元素「鉻」的不足會影響胰島素的功能並無法穩定血糖，因此使人有吃甜食的慾望加以補充，所以當我們想吃甜食的時後有可能是鉻元素的不足。

接續上述，在現代能隨手取得美食又為何會缺乏能量或是營養素呢？因為市售多是加工食品，營養素會在製程中流失，況且大眾對於營養素未必有完整的觀念，在忙碌的生活中吃塊麵包就當作一頓飯，久而久之身體的蛋白質、纖維素、礦物質、維生素.....營養不均衡因而有不足的問題，反而會藉由攝取更多的醣類補足能量和體力。

甜蜜的誘惑，就是因為它能帶來快樂才會更想得到它，既然我們身體也需要這些養分那麼這份誘惑也沒如此十惡不赦，與之和平共處、適量攝取便能使我們的身心靈都獲得滿足與健康，但是如果我們過度攝取便會有肥胖、情緒不穩、糖尿病及心血管疾病的風險，甚至會誘發癌細胞的增生，因此適量的攝取糖分也是很重要的。



參考資料

[維基百科](#)

科學人雜誌 <https://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?id=2841>

foodnext

<https://www.foodnext.net/science/additives/preservative/paper/5593309975>

每日頭條 <https://kknews.cc/zh-tw/news/g8gqrb1.html>