



### 儿时吃高脂食物 长大了也难改

人们都知道高脂食物不利健康。法国研究人员通过实验发现，儿时吃高脂食物会影响到大脑“奖励系统”的发育，致使长大了也难改这个习惯。

波尔多大学研究人员先坚持给雄性老鼠喂食3个月的高脂食物，从它们断奶到成年，然后把实验鼠分为两组，一组先后注射两针盐水，一组先后注射两针安非他命——一种能触发大脑多巴胺系统的兴奋剂。

研究人员发现，与健康老鼠相比，这些实验鼠长大后会更渴望吃高脂肪食物，吃垃圾食品的快乐会大大增加。那些吃高度加工食品长大的老鼠，在第二次注射安非他命后表现出了快乐的大脑活动。仔细观察老鼠的大脑，研究人员发现腹侧被盖区和伏隔核区域多巴胺细胞的活动激增，多巴胺释放更强，使它们更快乐。

研究人员在神经科学学会旗下刊物《eNeuro》上发表报告说，上述研究结果表明，儿时吃高脂食物会导致大脑腹侧被盖区和伏隔核区域的通路发生变化，从而长期影响大脑的奖赏机制。

### 常吃樱桃好处多

英国《每日邮报》前不久报道，《营养从业者》杂志刊登科学家最新研究发现，一杯樱桃汁所含营养相当于23份水果蔬菜。

科研人员通过对美国生产的蒙特默伦西酸樱桃的研究发现，250毫升的樱桃汁对人体的保护作用比5份豆类、西红柿、西瓜、胡萝卜和香蕉还要好。而从营养角度来说，樱桃含有丰富的维生素和微量元素，它含铁丰富，每百克含铁量最高可达到11.4毫克，远远超过同时节其他水果。



### 常吃西红柿能防治胃癌

西红柿中含有大量的维生素C、B族维生素和胡萝卜素，还含有丰富的抗氧化剂，可以防止自由基对皮肤的破坏，具有非常好的美容抗皱效果。美国和意大利的科学家近期联合发表在《细胞生物学杂志》上的研究发现，西红柿的提取物还能阻止胃癌细胞生长并抑制其恶性特征，帮助预防、治疗胃癌。

研究人员检测了两种西红柿全部提取物对胃癌细胞株的作用。结果发现，每种提取物不仅能阻止胃癌细胞的生长，还能干扰癌细胞转移。

该研究的共同作者、意大利梅尔科利亚诺肿瘤研究中心的丹尼尔拉·巴洛尼表示，西红柿的抗肿瘤效果并不是与某种特定成分（如番茄红素）有关，它的抗癌效果是整体作用的，也就是说，吃西红柿就可以达到帮助预防和治疗胃癌的效果。●



### 吸烟增加患心血管病风险

据法国《法兰西西部报》报道，近期美国研究员在医学杂志《循环》上发表了一项研究。称吸烟会破坏动脉基因保护变体，导致酶的含量降低，增加罹患心血管病的风险。

报道称，科学家发现香烟会破坏人体DNA中的动脉基因保护变体。该动脉保护基因名为ADAMTS7，它会降低动脉粥样硬化中酶的含量，而酶的含量与冠状动脉疾病息息相关。这些科学家还对来自之前29项研究中14万人的基因数据进行了分析，他们指出，吸烟会破坏动脉基因对变体的保护作用。