

[趣味生物]生理探秘 - 饱后犯困是何故 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/177/2021\\_2022\\_\\_5B\\_E8\\_B6\\_A3\\_E5\\_91\\_B3\\_E7\\_94\\_9F\\_c65\\_177541.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__5B_E8_B6_A3_E5_91_B3_E7_94_9F_c65_177541.htm) 饱餐后出现的困倦感觉，相信绝大多数人都体验过。英国科学家日前对这种人们习以为常而又很难解释的现象作出了科学解释。据《新科学家》杂志网站最新报道，英国曼彻斯特大学的研究人员发现，人体血液中葡萄糖含量较高时（类似于饱餐之后的状态），可以降低负责保持清醒及警惕状态的脑细胞活性。研究人员对一组名为“orexin”的神经元进行了研究，这种神经元处于丘脑下部，它产生一种蛋白质，可令脑部保持清醒。研究显示，人饭后出现的体内葡萄糖水平升高可使“orexin”神经元活性降低。研究人员表示，这一发现能够解释人们为何在饭后感觉困倦，同时也解释了人们在饥饿状态下很难入睡的原因。在饥饿状态下，人体血液中的葡萄糖含量相对较低，使“orexin”神经元能够保持较高的活性。研究人员认为，“orexin”神经元在人感到饥饿时令头脑保持清醒和警惕，主要是便于人们寻找食物。这一发现还说明，睡觉可能是人类在寻找并吃掉食物后，放松紧张情绪并保存能量的一种途径。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)