

在图书馆喝奶茶学习能否提高学习效率

快来杯万恶之源补补空荡荡的大脑！



日出茶太，coco，一芳，tika，答案，鹿角巷，等等这一家家的奶茶店总让人流连忘返，在高强度学习的这些日子里总离不开他们。甚至有时候奶茶不够，咖啡来凑。等买来的奶茶喝完了就去Tim Hortons或者 Starbucks再来杯double double or espresso

虽然有的朋友学习时比较喜欢喝咖啡，但今天我们将着重得以科学的角度来讨论一下为什么我们的学习是离不开奶茶滴，给大家毫无罪恶感继续喝的理由。

奶茶=奶+茶

在平均每天只睡七个小时以下的大学生活里，我们在考final期间，平均睡眠基本不到六个小时。在强行突破被窝的封印之后，艰难地来到图书馆，却总也集中不了精神。在面对那些刷不完的题目，记不完的重点里，奶茶简直就是大号血瓶，喝一口仿佛就能帮我们脉动回来！那么接下来我们将会探讨一下奶茶的成分。

奶茶是如何奶我们一口的呢？

答案是“糖” 这个万恶之源。



其实糖并没有大家想象的那么不好。糖分是人体主要的能源物质，大脑耗能占人体20%，缺少糖分是必然让人思维能力下降的。因此，适量补充糖分很重要。奶茶里面的糖分可以拿来拯救那被学习折磨的半死的大脑。

补充一下，吃糖有益于血迅速补充能量是因为蔗糖，果糖，葡萄糖都能迅速被人利用，达到迅速升高血糖的作用。所以雪山上救命的都是糖丸，不是肉丸。甚至很多运动员在比赛

的时候也会带带有葡萄糖和电解质的水，在累的时候喝一点然后吐出来，欺骗他们自己的大脑以为已经补充到了能量，舒缓他们的疲倦感。同时避免因饮食加上剧烈运动而对肠胃造成的伤害。

在学习的间隙里，充足的糖分可以提升学习效率。简单说一下原理：对人类而言，体力很重要，在我们的本能设定中，有一部分能量必须能够被我们随时调用，用于战斗和逃亡。相比较而言，把宝贵的能量拿去供应大脑则属于很“奢侈”的行为，在这个设定中，优先级低于“储存能量”。具体来说，当我们的血糖含量降到一定程度时，你的身体就不乐意把能量供应到大脑给你学习了，你就会出现想睡觉、无法集中注意力、理解力下降等等不利于学习的反应。这个时候，补充一些糖分，就可以提高血糖水平、节约肌糖元、减少肌糖元消耗。这将可以延缓疲劳的发生，让你稍微提升学习效率并且精力充沛的继续刷题！

大脑每时每刻都需要糖，包括睡觉的时候也需要，虽然正常饮食的时候是够的，但高度学习赶deadline的时候，饮食作息往往不规律，而且胃口可能也会受到影响。这时候适当补充点糖分就很不错。因为是饮料，大脑不需要提供特别多的能量去供给消化系统，能让你在读书的马拉松上走得更远。

奶茶是茶，茶是养生的

奶茶的茶里面包含的咖啡因能有效得暂时驱走睡意并恢复精力。说起咖啡因就不得不提咖啡，相比起它而言，奶茶代替咖啡，能减少心脏负荷。咖啡因的功效想必大家都知道，这里就不细说啦。而由于我们长期熬夜，加上各种来自外部的压力，很多大学生其实每天都在挑战自己身体机能的极限。在各种极限挑战下，我们的心脏除了来自于考试和成绩等的刺激之外，还必须每天都因熬夜而超负荷的跳动着。而这时候，奶茶里面的茶多酚（Tea Polyphenols）就能防治心血管疾病，让大家的心脏缓一缓，并且保持跳动。

除此之外，由于整天都泡在知识的海洋里，我们基本食无定时，而茶多酚也能舒缓肠胃紧张，让我们在大脑持续运转时不需要分跟多的精力来处理身体内部的平衡。除此之外，茶多酚也能轻微有助于美容护肤。它能保护黑色素细胞的功能，抑制黑色素的形成，让因为熬夜的你，黑眼圈看起来小一点。

而关于茶方面的好处，除了茶多酚之外， γ -氨基丁酸（GABA）也是不得不提的一样物质。那么 γ -氨基丁酸是什么呢？它是将茶树鲜叶经过特殊的厌氧处理后加工而成的，而GABA这个东西呀，是人体重要的抑制性神经传递物质，可以抑制中枢神经系统过度兴奋，为一种天然的松弛镇静剂，对脑部具有安定作用，进而促进放松和消除精神紧张。换个意思就是它能让你的思想更集中在你当下的学习上。所以说，适当的喝奶茶还能让你安魂定身。好啦，我们就先干为敬吧！

【总结】

奶茶=精神支柱

总而言之，奶茶并不是大家想象中的万恶源泉！过度摄入高糖分的奶茶的确容易引发一些健康问题，但是适当地喝一喝奶茶其实是对我们身体机能的一种补充。上课路上的奶茶是多少同学撑下一整天lecture的信念。尤其是在这种惨绝人寰的final period里，奶茶对同学们来说简直是精神支柱，满足一下自己一点也过分嘛。

一天五杯奶茶的同学请无视本篇推文，哦不过你们都看到最后了呀，笔芯！