



酸甜苦辣 你是哪一味？

林奕廷 報導

2018/10/28

英文中有一句俚語是這麼說的，「You are what you eat」，人如其食。每日攝取的食物，影響著一個人的樣貌，更可以反映出生活狀態、所處環境。但事實上，食物與我們的關係並不僅限於如此而已，酸甜苦辣，每一種味覺上的刺激，皆牽制著我們的一舉一動，在潛移默化中，更對人們的個性造成莫大的改變。

想要更有勇氣？不如來一杯檸檬水吧！

今年6月《[Scientific Reports](#)》期刊發布了一科學研究報告，指出酸味可能會促進人們的冒險行為。這項研究是由英國薩塞克斯大學所提出，研究者Chi Thanh Vi和Marianna Obrist認為，相較於其他的味覺刺激，酸味確實促進並且影響人們從事冒險行為。

研究使用BART (Balloon Analogue Risk-Taking，氣球模擬風險任務)，作為評估一個人有多少勇氣去承擔風險的依據。研究者使受試者隨機選擇飲用酸、甜、苦、鹹、鮮味及中性的礦泉水，再請受試者點擊螢幕，使氣球充氣。氣球充得越大，累積的獎金越多，受試者可以隨時終止，以兌換獎金，然而一旦氣球爆炸，先前的獎金也隨之消失。研究者將此做為判斷準則，從中比較五種味覺刺激與中性礦泉水中的差異，是否會在受試者身上產生不同的變化。





研究結果顯示，攝取酸味食物，例如：檸檬製品，會讓人產生更多勇氣去承擔風險。（圖片來源 / 林奕廷攝）

結果發現，酸味確實促進了冒險行為，相較於其他口味，食用酸味的受試者點擊滑鼠替氣球充氣的次數更高。為了改善味覺感知的差異性，研究者更將受試者的範圍從英國擴大到越南兩個國家，然而，這項實驗結果卻沒有因為地域的不同而有所改變。

值得一提的是，許多人會將冒險行為這項名詞誤解，認為它是負面的名詞，會造成人們衝動行事。但在這項研究當中的冒險行為，並不是指採取魯莽或不經思考的行動。而是人們在攝取酸味過後，將願意承受更多的風險去達成目的，更會減緩因為風險而造成的不安與焦慮感，變得大膽，產生更多的勇氣去做平日不敢嘗試的事。

口味暴露個性 你嗜哪一味？

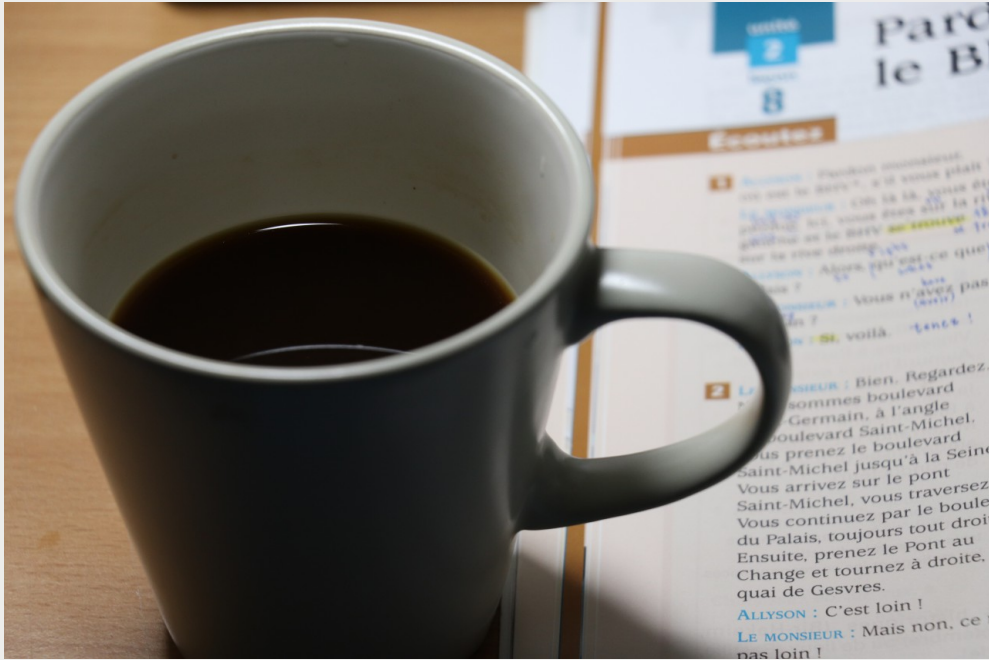
如同上述所說，飲食可以影響著人們的行為和性格。我們知道攝取某項特定的食物，可以對自身的性格造成些許改變。但飲食與個性間的影響層面可不僅止於此，我們可以從分析一個人平日裡常吃的食物、喜歡的口味，便能夠輕易得知個性甚至推測內在性格。面對多樣的食物選擇，每個人一定都會有自己最喜歡的那一味。

有些人嗜辣成癮，研究者Nadia K. Byrnes與John E. Hayes於2013年發現，人格特質與喜愛辛辣食物間存在有趣的關係。喜愛辛辣食物者的行事作風通常較為大膽、喜愛冒險。研究者運用AISS (Arnett' s Inventory of Sensation Seeking Test，阿內特庫存感覺尋求模型) 作為評斷對恐怖事物的接受程度。結果發現，這些接受程度較高的受試者，大多具有愛吃辣椒以及胡椒口味的傾向。

對於那些嗜辣者來說，辣味在舌頭上造成的灼熱感對身體造成一種危險的感覺，這種味覺上的刺激相當於乘坐雲霄飛車的快感，而這種難以掌握的刺激正是嗜辣者所追求的。在生活上他們也同樣如此，比起安逸的生活，他們更願意去挑戰那些難以掌控的因素，享受征服後更大的成就感。

有些人則偏好苦味，喜歡喝無糖黑咖啡或是吃有苦味的巧克力。這些具有獨特苦味的食物，事實上則顯示了內心藏有反社會黑暗人格的傾向。此篇文章發布於《Appetite》，研究者Sagioglou與Greitemeyer針對三種黑暗人格特質（自戀、精神變態、馬基雅維利主義）、攻擊性、日常虐待以及五大人格特質（外向性、隨合性、嚴謹性、開放性以及情緒控管是否穩定），四種方向進行評估。最終發現喜歡苦味的人在虐待、精神變態、攻擊性等方面得分較高，與上述的惡意人格特質呈現正相關。因此相較於其他的口味而言，研究者能更容易的從苦味去

預測一個人是否潛藏著黑暗人格。



習慣飲用無糖黑咖啡等苦味食物的人，可能潛藏黑暗人格。（圖片來源 / 林奕廷攝）

酸甜苦辣，上述提到了其中三味，剩下甜味。許多人難以抗拒甜味的誘惑，現在我們更常用「螞蟻人」一詞，來借指無甜不歡的人。而這些喜歡甜食的人通常也容易被聯想為甜蜜的、親社會的。研究結果指出，這些嗜甜者具有較高的比例是對社會友善的，他們通常富有同情心、愛心，且是容易使人感到愉悅的。同時亦具備一定的奉獻精神，相較於其他的味覺，更加的願意去幫助他人，或是從事志願性服務。

飲食與個性 誰因誰果？

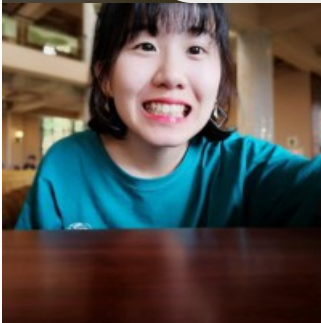
我們可以將飲食視為一種改變性格的魔法。吃酸可以讓人增加勇氣，幫助度過人生當中的小難關。除此之外，這項研究的釋出，更可以使患有焦慮症或抑鬱症的人受益。透過適量的攝取酸味，使他們不再逃避風險，能抓住機會，改善現在的生活，進一步踏出舒適圈，去和陌生人交談。

我們也能把飲食作為一種辨別性格的指南針。藉由飲食來了解一個人的隱藏性格。飲食與性格是密切相關的，美國嗅覺味覺治療與研究基金會負責人Alan Hirsch曾在他的書中《What Flavor is Your Personality?》，解釋個性與飲食是如何產生連結的：「在7歲前，我們的性格基本定型，對食物的偏好也在此期間內形成。從生理學角度來看，大腦中決定性格歸屬和嗅覺、味覺偏好的部位正好在同一區域，它們靠得很近，相互間必然存在一定聯繫。」

可以確認的是，性格與飲食的關係密不可分，遠遠超出我們的想像。但兩者間卻不一定有供明辨的因果關係。不是每個愛吃辣的人都膽子大、愛冒險，不是每個

不一定具備明確的因果關係。不是每個愛吃辣的人都膽子大、愛冒險，不是每個
喜好苦味的人，都具有黑暗特質，從飲食來斷定個性，是一件非常荒謬的事。不
過我們可以換個角度去看待平日所攝取的食物，去思考到底是飲食決定個性，還
是個性改變飲食？

從目前的研究結果可以得知，兩者間存有相當程度的關聯且息息相關，但誰因誰
果，仍無法斷定。現今的我們可以依存僅有的飲食訊息，來一一剖析或是操控自
己的性格，期待未來科學家發現更多飲食機密，使人們進一步熟悉飲食，也更了
解自己。



記者 林奕廷



編輯 林侑萱