

【成大醫分館 7 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、飲酒更聞美食香 食慾控不住小心胖

[延伸閱讀] The apéritif effect: Alcohol's effects on the brain's response to food aromas in women.

二、焦慮 易消化道感染

[延伸閱讀] Psychological comorbidity increases the risk for postinfectious IBS partly by enhanced susceptibility to develop infectious gastroenteritis.

三、改善帕金森氏症！天天吃點黑醋栗

[延伸閱讀] Acute supplementation with blackcurrant extracts modulates cognitive functioning and inhibits monoamine oxidase-B in healthy young adults.

四、孕期做運動 降低妊娠糖尿病機率

[延伸閱讀] Effectiveness of physical activity interventions on preventing gestational diabetes mellitus and excessive maternal weight gain: a meta-analysis.

五、兒童是否患自閉症 嗅覺測試即知

[延伸閱讀] A Mechanistic Link between Olfaction and Autism Spectrum Disorder.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、飲酒更聞美食香 食慾控不住小心胖【華人健康網 2015/07/04】

暢飲清涼啤酒，可說是夏天一大樂事！愛喝酒的不只男性，許多女性也常在炎熱的夏天喝啤酒消暑或享樂。不過，喝酒對於想要瘦身的女性或許不是件好事，因為國外研究發現，酒精會增加女性大腦對於食物味道的敏感度，讓人在不知不覺中吃進更多食物！

吃日式燒烤要配啤酒，吃台式熱炒也要配啤酒！在悶熱的夏天小酌兩杯，似乎已經成為難以抗拒的誘惑。不過，對於想控制體重的民眾來說，高熱量的啤酒一定要適可而止，對在意身材的女性來說尤其如此。

研究發現 女生喝酒會增加食物攝取量

美國「每日科學」(Science Daily)網站指出，美國印第安納大學 (Indiana University) 醫學院醫學與神經學系 (Departments of Medicine and Neurology) 所進行的研究發現，攝取酒精會讓女性的大腦對於食物香味的反應更加敏銳，導致喝酒的女性吃進更多卡路里。這項研究已經刊登於由肥胖學會 (The Obesity Society) 所發行的七月號《肥胖》

(Obesity) 期刊。

酒精、食物香味做實驗 發現喝酒與飲食關聯性

研究員邀請 35 位不吸菸、非素食、體重適當的女性參與實驗，觀察他們在飯前分別接觸酒精和安慰劑之後的影響；接著，再使用食物的香味以及非食物的香味來測試大腦的反應，並且透過功能性磁共振造影 (fMRI) 觀察血氧濃度相依對比 (BOLD) 的變化。觀察完畢之後，就讓受試者享用午餐。

研究發現，和安慰劑相比，當受試者接觸酒精之後，大多數的人在接下來那頓午餐就會吃得比較多。此外，研究員也發現，當受試者聞到食物味道的時候，大腦丘腦下部的反應也比聞到非食物味道時的反應還要強烈。因此，研究員認為，大腦可以控制要吃進多少食物，如果再加上酒精的影響，民眾恐怕就會在無形之中飲食過量。

酒精熱量高、營養低 喝多易增重

事實上，透過酒精幫助開胃，就是所謂的「開胃酒效果」(aperitif effect)。不過，本次研究發現，這個作用並不全然是由第一時間接觸酒精的口腔，以及消化吸收酒精的腸道所造成的，大腦對於調節食物攝取量，也扮演很重要的角色。

另一方面，酒精飲料本來就是「無營養卡路里」(empty calories) 的食物，也就是營養價值低，熱量卻很高。因此，高卡路里的啤酒喝下肚，再加上其「開胃酒效果」，自然會增加熱量攝取，造成體重上升。

美國德克薩斯理工大學 (Texas Tech University) 營養科學系教授賓克斯 (Martin Binks) 指出，酒精和吃東西之間的關聯性以前都被過於簡化，這個研究顯示了其中的複雜過程，未來還需更進一步的研究。

適量飲酒 助興又健康

提醒民眾，無論是男性還是女性，喝酒都不宜貪多，適量飲用才能助興又健康。此外，啤酒本身就是高熱量的飲料，想要保持苗條身材的民眾，還是少喝為妙！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The aperitif effect: Alcohol's effects on the brain's response to food aromas in women.

Source: Obesity. 2015 Jul;23(7):1386-93.

DOI: 10.1002/oby.21109

Full text: [全文瀏覽](#)

二、焦慮 易消化道感染【台灣新生報 2015/07/06】

一個人的情緒狀況與免疫功能好壞息息相關。比利時最新研究發現，當一個人心情很焦慮、很憂鬱，消化道感染風險就會增加，且特別容易產生長期併發症。

比利時魯汶大學、魯汶大學醫院研究團隊針對二〇一〇年所發生的飲用水汙染事件進行研究、追蹤，因而得到上述結論。研究成果已發表於《腸道》國際醫學期刊（Gut）。

在二〇一〇年十二月，比利時安特衛普地區有兩社區爆發集體腸胃炎疫情，超過一萬八千人接觸受汙染飲用水。研究人員想了解這次事件對民眾帶來哪些長期影響。

研究作者安德里安·李斯頓表示，這兩社區所發生飲用水汙染事件為一場意外，疫情爆發一年後，追蹤患者復原、健康情況，研究團隊就可進一步分析哪些為長期併發症風險因子。

研究團隊發現，如果一個人過去情緒較焦慮、憂鬱，一旦喝下受汙染飲用水，就會特別容易出現消化道感染症，且感染病情也會比較嚴重。此外，這些人產生大腸激躁症等長期併發症風險也較高，受感染一年內，這些人很容易出現腹瀉、便秘、間歇性腹部絞痛等大腸激躁症症狀。研究人員認為，焦慮、憂鬱情緒很可能影響免疫功能。

研究人員表示，這項研究顯示，焦慮、憂鬱情緒會改變身體消化道感染免疫反應，進而導致感染症狀加重，往後也較容易演變成慢性腸躁症。這代表一個人的心理狀態與免疫功能大有關聯，可見心理健康、社會支援服務有多重要。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Psychological comorbidity increases the risk for postinfectious IBS partly by enhanced susceptibility to develop infectious gastroenteritis

Source: Gut. 2015 Jun 12.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1136/gutjnl-2015-309460

Full text: [全文瀏覽](#)

三、改善帕金森氏症！天天吃點黑醋栗【華人健康網 2015/07/03】

想吃一點健康的莓果類食物嗎？除了常見的草莓、藍莓、覆盆子，何不試試看口感酸酸甜甜的黑醋栗？這種黑色漿果不只美味可口，還有意想不到的健康作用。國外研究發現，黑醋栗可以促進正面情緒和腦力，還可望幫助改善帕金森氏症。

紐西蘭黑醋栗 提升大腦精準度、注意力

美國「每日科學」(Science Daily)網站指出，由紐西蘭研究機構「植物與食物研究」(Plant & Food Research)的科學家和英國諾桑比亞大學(Northumbria University)共同進行的研究發現，紐西蘭黑醋栗可以增加大腦功能，包含精準度和注意力。這項研究已經刊登於《功能性食物》(Journal of Functional Foods)期刊。

實驗發現 黑醋栗果汁降低心理疲勞、改善情緒

研究對象為 36 名年齡介於 18 至 35 歲的健康民眾，他們每天飲用 250ml 的果汁，接著進行大腦表現評估。受試者喝下的果汁共有 3 種，一種是普通黑醋栗原汁，一種是特定品種的黑醋栗冷壓果汁，還有一種則是黑醋栗口味的含糖安慰劑。喝完果汁之後，受試者大腦表現評估的結果顯示，飲用前兩種黑醋栗原汁的人，他們的注意力和情緒都有改善，而且心理疲勞也有降低。

黑醋栗能降低 MAO 有助改善帕金森氏症

另一方面，飲用特定品種黑醋栗汁的人，他們血液中的酵素「單胺氧化酶」(MAO) 大幅降低。值得注意的是，MAO 的增加和神經退化性疾病如帕金森氏症，還有情緒失調如壓力、焦慮相關，而治療上述疾病的藥物，往往就是抑制 MAO 的作用，因此，能夠減少 MAO 的黑醋栗，不但有助對抗負面情緒，還可望幫助改善帕金森氏症。

不過，國內營養師趙函穎指出，無論是何種品種和榨汁方式，黑醋栗本身就具有降低 MAO 的功效。另外，適度補充黑醋栗還能促進眼周的血液循環。

黑醋栗抗氧化能力強 花青素幫助運動後恢復

英國齊切斯特大學 (Chichester University) 的運動生理學家庫克 (Matthew Cook) 則表示，黑醋栗可以提升運動表現，而且其含有的豐富抗氧化物「花青素」，能夠促進血管擴張，幫助肌肉的血液流動，並在激烈運動之後幫助身體恢復。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Acute supplementation with blackcurrant extracts modulates cognitive functioning and inhibits monoamine oxidase-B in healthy young adults

Source: Journal of Functional Foods, 2015; 17: 524-39

DOI: 10.1016/j.jff.2015.06.005

Full text: [全文瀏覽](#)

四、孕期做運動 降低妊娠糖尿病機率【台灣醒報 2015/07/06】

愈早開始規律運動的準媽媽，罹患妊娠糖尿病的機率就愈低！妊娠糖尿病可能導致準媽媽流產或產出不健全的寶寶。西班牙研究指出，孕期中規律運動的孕婦，可減少 30% 罹患妊娠糖尿病的機率，專家表示，「我們同樣發現，會運動的孕婦平均體重較其他孕婦輕 1 公斤，生下來的寶寶也較健康。」

罹患妊娠糖尿病的孕婦，在懷孕前多沒有糖尿病病史，但在懷孕時卻出現高血糖現象，是高危險妊娠的代表疾病之一。根據西班牙昆卡光明聖女醫院發表於《英國婦產科》期刊的研究，研究員分析了 13 項過去研究中，2,873 名孕婦在孕期做適當運動後的狀況，發現和一般孕婦相比，她們罹患妊娠糖尿病的機率降低了 30% 左右。

「若準媽媽整個懷孕期間都有持續、綜合地從事有氧運動、塑身運動、耐力訓練、重量訓練及伸展運動等，罹患妊娠糖尿病的機率還會更低，」光明聖女醫院研究員格瑪·馬丁娜絲指出，「她們的平均體重比其他孕婦少 1 公斤，生下的寶寶也更健康。」研究指出，由於妊娠糖尿病媽媽生的寶寶體型較大，在生產過程中容易造成媽媽和寶寶的嚴重傷害。

英國皇家助產士學院顧問梅薇·約基寧也建議，過去沒有運動習慣的孕婦，應先從每週 3 次、一次 15 分鐘的運動開始做起，再逐漸加量至每日運動 30 分鐘。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effectiveness of physical activity interventions on preventing gestational diabetes mellitus and excessive maternal weight gain: a meta-analysis

Source: British journal of obstetrics and gynaecology. 2015 Jun 3.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1111/1471-0528.13429

Full text: [全文瀏覽](#)

五、兒童是否患自閉症 嗅覺測試即知【中央社 2015/07/03】

以色列的研究人員發現，兒童嗅聞不同氣味的方法或可成為測試兒童是否患有自閉症的診斷依據。

據英國廣播公司(BBC)報導，人們花在聞玫瑰花香的時間通常超過聞散發惡臭的腐魚。

刊登在美國「當代生物學」(Current Biology)期刊、針對 36 名兒童所作的研究結果顯示，患有自閉症的兒童不論是聞香或聞臭，反應都沒有差別。

美國國家自閉症協會(National Autism Association)表示，嗅覺最終可能成為測試兒童是否患自閉症的額外診斷工具。

全球每 160 名兒童就有 1 人患有自閉症，行為、社交互動與溝通技巧都會受到影響。兒童通常要長到至少 2 歲，才能診斷出是否患有自閉症。

研究人員之一、博士研究生羅森克蘭茲(Liron Rozenkrantz)表示，兒童在嗅聞各種氣味時通常會調節吸氣速率。

她向 BBC 表示，自閉症兒童從未出現吸氣速率調節的情況—不論是聞到洗髮精還是腐魚，自閉症兒童的吸氣頻率都一樣。

她說：「這項研究結果不僅驚人，也令人有些意外。」

研究團隊開發了一款電腦程式，能夠測試一群兒童是否患有自閉症，準確率達 81%。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: A Mechanistic Link between Olfaction and Autism Spectrum Disorder

Source: Current biology. 2015 Jul 1.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.cub.2015.05.048

Full text: [全文瀏覽](#)

註：新聞閱讀有可能因新聞網站已移除新聞而無法連結

相關資料亦歡迎至成大醫分館醫藥新知廣場公佈欄參閱

任何詢問，歡迎請洽分機 5122 參考服務或 E-mail: medref@libmail.lib.ncku.edu.tw

成大醫分館 參考服務彙整