

【成大醫分館 8 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

[一、按時刷牙 可有效防治大腸癌](#)

[延伸閱讀] Gut microbiota, metabolites and host immunity.

[二、最新研究：多吃這食材，大腸癌死亡率降低 41%](#)

[延伸閱讀] Marine ω -3 polyunsaturated fatty acid intake and survival after colorectal cancer diagnosis.

[三、無糖飲料更用肉？人工甘味劑可能害你更想吃](#)

[延伸閱讀] Sucralose Promotes Food Intake through NPY and a Neuronal Fasting Response.

[四、控制好 10 件事，90%的中風都能預防](#)

[延伸閱讀] Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study.

[五、多囊性卵巢女生喝豆漿 研究：幫助平衡荷爾蒙](#)

[延伸閱讀] The Effects of Soy Isoflavones on Metabolic Status of Patients With Polycystic Ovary Syndrome.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、按時刷牙 可有效防治大腸癌【中央通訊社 2016/08/11】

研究顯示，按時刷牙有助於防治大腸癌。這是因為口中造成牙齦出血的細菌，會透過血液跑到大腸，進而引發癌症或使已存在的腫瘤惡化。

英國「每日郵報」網站報導，在癌症腫瘤中發現的梭桿菌比正常細胞多好幾百倍。

現在研究員發現大腸中梭桿菌會讓癌前細胞演變成癌症，也會讓大腸中已存在的腫瘤長更大。

科學家正在調查這種細菌是如何透過血流進入大腸中。其中 1 個理論是，如果某人牙齦流血就可能發生這種事。

研究人員發現，細菌攜帶一種蛋白質，這種蛋白質會吸附在糖分子上，從而黏附在腸道上的息肉或癌症腫瘤。由於這種細菌屬厭氧型，所以腸道為它們提供很好的生活空間。

研究報告共同執筆人、哈佛大學陳曾熙公共衛生學院 (TH Chan School of Public Health) 教授賈瑞特 (Wendy Garrett) 表示，更加瞭解這樣的機制，可能有助於阻止人們罹患癌

症。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Gut microbiota, metabolites and host immunity.

Source: Nat Rev Immunol. 2016 May 27;16(6):341-52.

DOI:: 10.1038/nri.2016.42

Full text: [全文瀏覽](#)

二、最新研究：多吃這食材，大腸癌死亡率降低 41%【早安健康 2016/08/09】

近年來由於西式化飲食、外食的風氣興盛，飲食習慣的改變讓亞洲地區國家普遍有大腸癌罹患率急速攀升的現象，在衛生署最新統計中，台灣大腸癌的罹癌人數已超過肝癌、肺癌，成為國人癌症第一名，同時台灣大腸癌的發生率更是全球第一，成為一大隱憂。而現在有美國學者指出，多吃魚類、攝取 omega-3，可大幅降低大腸癌的死亡率。

近日一項美國研究指出，大腸癌患者如果大量攝取鮭魚、大麻哈魚等魚類中含有的 omega-3 脂肪酸，有提高生存率的可能性。研究中，以美國 17 萬人以上的檔案為基礎，發現了大量攝取 omega-3 脂肪酸，與降低死亡率有極高的關聯。

研究結果發表於英國醫學期刊·消化器病學專門雜誌「Gut」，指出診斷出大腸癌之後，與一天攝取不到 0.1 公克 omega-3 脂肪酸的患者相比，一天攝取 0.3 公克的患者，死亡率竟降低了 41%。

鮭魚、鯖魚、鮭魚等青背魚類富含 omega-3，期刊中的聲明指出，如果這次的發現能有其他的研究證實，大腸癌患者也許能靠著多吃這些魚類來延長壽命。除了吃魚之外，omega-3 脂肪酸也存在於亞麻仁油、大麻籽油等植物油當中，可一天適量攝取一湯匙，由於加熱會破壞營養成分，加在優格、沙拉裡，或是沾取麵包食用都是不錯的選擇。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Marine ω -3 polyunsaturated fatty acid intake and survival after colorectal cancer diagnosis.

Source: Gut. 2016 Jul 19.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1136/gutjnl-2016-311990

Full text: [全文瀏覽](#)

三、無糖飲料更甩肉？人工甘味劑可能害你更想吃【華人健康網/Elsevier 全球醫藥新知

2016/08/06】

許多零卡或低卡的無糖飲料(diet drinks)，在講究養身的現代社會頗受歡迎，然而《Cell Metabolism》刊登澳洲雪梨大學(University of Sydney)的最新發表，發現無糖飲料添加的人工甘味劑(Artificial sweeteners)，可能讓身體對於卡路里攝取的渴望增強，進而使個體吃下更多東西。

研究以果蠅及小鼠作為實驗動物，結果發現，採用添加有蔗糖素(sucralose)這種代糖的無糖飲食(sugar-free diet)之受試動物，其食物攝取總量較一般飲食的控制組多了約30%。研究團隊觀察發現，日常飲食中如果長期接觸人工甘味劑，動物的食物攝取量會出現顯著的增加。

作者表示，人工甘味劑帶來甜味，卻沒有為身體帶來熱量，可能因此無法完整活化大腦的獎勵中心(reward centre)，使身體進入飽足狀態；大腦可能因此困惑，並刺激身體的飢餓反應好攝取足夠的能量。

研究刊登在《Cell Metabolism》第 24 卷第 1 期 第 75-90 頁

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Sucralose Promotes Food Intake through NPY and a Neuronal Fasting Response.

Source: Cell Metab. 2016 Jul 12;24(1):75-90.

DOI: 10.1016/j.cmet.2016.06.010.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、控制好 10 件事，90%的中風都能預防【早安健康/Elsevier 全球醫藥新知 2016/08/05】

在這篇刊載於《The Lancet》的發表中，作者自 2007 年 1 月開始，持續至 2015 年 8 月，收集 32 個全球不同的國家、共 26,919 位受試者的資料，並進行相關分析。實驗結果發現，有 10 個可控制的風險因子，影響了約 90%的中風案例；在可控制的變因中，又以高血壓(hypertension)最具重要性。

根據分析數據，若將高血壓風險因子消除，可能可以減少約 48%的中風案例發生。作者同時也分析其他風險因子去除後，可能減少的潛在中風案例百分比，數據如下：缺乏運動(Physical inactivity)：36%；不良的飲食習慣(Poor diet)：23%；肥胖(Obesity)：19%；抽菸(Smoking)：12%；心臟相關問題(Heart causes)：9%；糖尿病(Diabetes)：4%；酒精(Alcohol use)：6%；壓力(Stress)：6%；血脂(blood fats)：27%。

作者表示，若將十項風險因子一起進行剔除計算，結果顯示有機會減少全球潛在中風案例約 90.7%。然而，各項中風風險因子的重要性，可能因不同地區而改變。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study.

Source: Lancet. 2016 Jul 15. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30506-2

Full text: [全文瀏覽](#)

五、多囊性卵巢女生喝豆漿 研究：幫助平衡荷爾蒙【華人健康網 2016/08/12】

根據英國《每日郵報》(Daily Mail)報導，伊朗卡尚醫學科學大學(Kashan University of Medical Sciences)的研究指出，黃豆與其製品含有豐富的植物性雌激素「大豆異黃酮」，能幫助改善荷爾蒙失調。

此研究以 70 名年紀介於 18~40 歲的多囊性卵巢症候群患者作為受試者，研究員隨機讓一半的人連續 12 周、每天服用 50 毫克的大豆異黃酮補充劑，這個劑量大約相當於一杯 500c.c.的豆漿。另外一半的受試者只服用安慰劑。

研究員要求受試者保持平時的運動量，並且避免服用其他的營養補充品。研究的最初和最後，受試者都接受抽血檢查，以便測量血液中的荷爾蒙與脂肪濃度，以及胰島素抵抗和發炎的生物指標(biomarkers)，而胰島素抵抗和發炎情況都與第二型糖尿病、中風、心臟病有關聯。

結果發現，與服用安慰劑的受試者相比，服用大豆異黃酮的女性血液中的胰島素濃度較低，表示對於胰島素的抵抗也較低。而且，她們的睪固酮(一種男性荷爾蒙)、低密度脂蛋白(LDL，俗稱壞膽固醇)、三酸甘油脂也都比較低。

因此，多囊性卵巢症候群患者喝豆漿，可能可以減少罹患糖尿病、心血管疾病的風險。此研究已刊登於內分泌學會(Endocrine Society)的《臨床內分泌與代謝期刊》(Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism)。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The Effects of Soy Isoflavones on Metabolic Status of Patients With Polycystic Ovary Syndrome.

Source: J Clin Endocrinol Metab. 2016 Aug 4;jc20161762. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1210/jc.2016-1762

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[醫學新知報導與延伸閱讀網頁](#)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