

## 【成大醫分館 12 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、下午就想睡？午餐吃太鹹！

[延伸閱讀] Postprandial sleep mechanics in Drosophila.

### 二、找到了！小兒脂肪肝原因在這

[延伸閱讀] Variants in the autophagy-related gene IRGM confer susceptibility to non-alcoholic fatty liver disease by modulating lipophagy.

### 三、戒菸永遠不晚！研究：60 歲開始戒菸仍有機會延壽

[延伸閱讀] Cigarette Smoking and Mortality in Adults Aged 70 Years and Older: Results From the NIH-AARP Cohort.

### 四、研究：懷孕改變女性大腦

[延伸閱讀] Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure.

### 五、研究：吃花椰菜延緩大腦老化！葉黃素立大功

[延伸閱讀] Parahippocampal Cortex Mediates the Relationship between Lutein and Crystallized Intelligence in Healthy, Older Adults.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、下午就想睡？午餐吃太鹹！【優活健康網 2016/12/27】**

不少上班族到了下午 2 點半左右，就會開始感覺昏昏欲睡、很累，不太想工作，這說不定是午餐食物惹的禍，美國一項研究顯示，蛋白質食物可能引起「食物性昏迷」現象，吃太多蛋白質食物、攝取過多鹽分，可能導致昏昏欲睡、精神不濟。

吃太多蛋白質、吃太鹹 容易「昏迷」

美國斯克里普斯研究院的學者認為，當腸道正在吸收及處理蛋白質、鹽分，大腦就會暫時停止一些功能，此時便特別想睡覺，這樣腸道才能充分發揮吸收作用。吃越多蛋白質食物、吃得越鹹，「食物性昏迷」現象（Food Comas）就會越明顯。

研究計畫主持人威廉·賈博士指出，許多人都有這樣的經驗，飯後會感覺昏昏欲睡、想睡覺，不過有的人會有這種現象，有些人則不會，這項研究證明，這與蛋白質攝取量、食物種類有關。研究成果已發表於線上版〈eLife〉期刊。

食物種類 影響飯後精神狀況

威廉·賈博士指出，在維持生理機能方面，不同食物會發揮不同功能，不過很少研究將

重點放在哪些食物會影響飯後精神情況。

果蠅有一套完整睡眠代謝系統，當果蠅飢餓時，睡眠會受到抑制，移動現象會增加，研究團隊以果蠅進行研究，運用塑膠隔間觀察果蠅吃東西前後行為表現。剛開始，研究一如預期，研究人員發現，果蠅用餐後，會有一小段時間很想睡覺，接下來才會恢復正常警醒狀態。

攝取過多蛋白質食物 容易昏昏欲睡

不過進一步攝取過多蛋白質食物、鹽分，也容易昏昏欲睡分析發現，蛋白質攝取量似乎是「食物性昏迷」現象的重要關鍵，蛋白質、鹽分攝取量越多，果蠅就越想睡覺，用餐後，睡覺時間也會拉長。

賈博士表示，不只果蠅，人類若攝取過多蛋白質食物、鹽分，也容易昏昏欲睡，透過果蠅實驗，可讓人更了解「食物性昏迷」現象，未來就能進一步研究食物與睡眠之間的關聯性。(文章授權提供／健康醫療網)

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Postprandial sleep mechanics in *Drosophila*.

**Source:** Elife. 2016 Nov 22;5.

**DOI:** 10.7554/eLife.19334

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、找到了！小兒脂肪肝原因在這【優活健康網 2016/12/22】

小兒脂肪肝的重大發現，關鍵成因找到了！由亞東紀念醫院及台大兒童醫院合作的研究顯示，肥胖兒童發生脂肪肝的關鍵成因為 IRGM 基因變異—罹患脂肪肝的肥胖兒童之中有高達 28% 有 IRGM 基因變異。

28% 肥胖兒童 IRGM 基因變異

亞東紀念醫院小兒科醫師林裕誠表示，國內肥胖兒童未必都會罹患脂肪肝，推論遺傳基因變異可能是重要原因，研究發現，台灣高達 28% 的肥胖兒童因為 IRGM 基因變異而罹患脂肪肝，找出變異原因，就能提供脂肪肝治療的正確方向。

國內約有 9 萬小兒脂肪肝患者

根據內政部統計處 105 年 11 月的資料，台灣地區年齡 6~18 歲的兒童青少年為 300 萬人，再以肥胖盛行率 15% 來計算，約有 45 萬名肥胖兒，再乘以台灣肥胖兒童 20% 罹患脂肪肝的比例，估算出國內約有 9 萬小兒脂肪肝患者。

脂肪堆積過多 就會轉至肝臟

林裕誠醫師表示，如果超過 5%的肝臟細胞有過度脂肪堆積，即患有脂肪肝，當人體攝取過多脂肪，剩餘脂肪會儲存在皮下皮膚，一旦脂肪堆積過多，就會轉至肝臟細胞內部存積，台灣有超過 25,000 名因 IRGM 基因變異而有脂肪肝的肥胖兒，如果能製造出增進 IRGM 蛋白活性的藥物，就可望拯救 25,000 名肥胖兒脂肪肝。

足量運動、飲食控制、避免久坐

想要遠離脂肪肝，最佳治療方式為穩定足量運動、飲食控制、維持健康生活型態，病人應避免久坐不動，每天做 60 分鐘(可分次)的中等強度以上運動，每天攝取足量蔬果，少喝珍珠奶茶等含糖飲料。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Variants in the autophagy-related gene IRGM confer susceptibility to non-alcoholic fatty liver disease by modulating lipophagy.

**Source:** J Hepatol. 2016 Dec;65(6):1209-1216.

**DOI:** 10.1016/j.jhep.2016.06.029

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、戒菸永遠不晚！研究：60 歲開始戒菸仍有機會延壽【早安健康 2016/12/17】

年紀大了才想要戒菸會太晚嗎？根據《American Journal of Preventive Medicine》刊登美國國家癌症研究所(National Cancer Institute, NCI)最新發表，研究團隊發現，受試者到了 60 歲才進行戒菸，仍有機會增加其壽命長度；而若能越早戒菸，可能能夠活得越久。

研究中作者分析 160,113 位受試者的資料發現，70 歲以上仍持續抽菸的人，死亡機率較非抽菸者增加近 3 倍；而在 30 至 69 歲之間不同時間點進行戒菸的受試族群，其死亡機率則出現不同程度的下降。

長期追蹤結果顯示，非抽菸者的受試族群死亡比例為 12.1%，而持續抽菸的受試族群死亡比例 33.1%；而在 30 歲、40 歲、50 歲、60 歲進行戒菸的受試族群，其死亡比例則分別為 16.2%、19.7%、23.9%、27.9%。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Cigarette Smoking and Mortality in Adults Aged 70 Years and Older: Results From the NIH-AARP Cohort.

**Source:** Am J Prev Med. 2016. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.amepre.2016.09.036

Full text: [全文瀏覽](#)

#### 四、研究：懷孕改變女性大腦【中央通訊社 2016/12/20】

新研究指出，懷孕對女性大腦會造成生理上「長久」的變化，在這個關鍵器官的某些部位有明顯但看似有益的灰質流失。

法新社報導，根據報告，有些改變會持續至少 2 年，但似乎不會磨蝕記憶或其他心智過程。

巴塞隆納自治大學（UAB）的巴瓦穆勒（Erika Barba-Muller）是研究共同作者，他說，改變「涉及的腦部區域，與管理母親挑戰所必需的功能相關」。

激素飆升和懷孕造成的身體變化早已為人所知和研究，但對腦部造成的影響卻鮮少被人瞭解。

刊登在「自然神經科學雜誌」（Nature Neuroscience）的新研究聲稱，提供「懷孕為女性腦部帶來長久變化」的第一個證據。

這份研究將 25 位第 1 次當母親的女性，懷孕前後的腦部掃描圖作比較。研究員也觀察第 1 次當父親，以及沒有小孩的男女腦部掃描圖。

研究發現，懷孕女性在涉及社會過程的腦部這塊區域，灰質量有明顯和長久的減少。

研究人員表示，腦部變化可能是對做母親的適應，提高辨識寶寶需求和情緒的能力，破解對寶寶健康和 safety 潛在威脅的密碼。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure.

**Source:** Nat Neurosci. 2016 Dec 19.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1038/nn.4458

Full text: [全文瀏覽](#)

#### 五、研究：吃花椰菜延緩大腦老化！葉黃素立大功【華人健康網 2016/12/22】

你知道葉黃素對眼睛好，但你知道它也可以保護大腦嗎？美國研究發現，血液中葉黃素濃度較高的人，在認知能力的測試中表現較佳！葉黃素是植物中的天然成分，多吃綠花椰菜、菠菜、地瓜葉等綠葉蔬菜，就可以補充葉黃素。一起來看看，葉黃素怎麼減緩老化吧！

**葉黃素保護大腦 減緩認知能力衰退**

英國《每日郵報》(Daily Mail)報導，美國伊利諾大學(University of Illinois)針對 122 名年齡介於 65 至 75 歲的老年人進行研究，測試他們腦部的晶體智力(crystallized intelligence)狀況，而晶體智力負責運用先前習得的知識與技能，與記憶力有關。

研究員也對受試者進行了抽血檢查，檢驗血中的葉黃素濃度，另外還做了電腦斷層掃描以分析他們的大腦結構。

結果發現，血中葉黃素濃度較高的受試者，在晶體智力測試中的表現較佳，回溯舊有知識與經驗的能力較好，而葉黃素可以幫助維護晶體智力。

研究員表示，飲食中的葉黃素可能發揮了抗發炎的作用，或是幫助腦部細胞之間的訊息傳遞。這個研究結果也證明，特定的營養素有助於減緩大腦老化，進而減慢與年齡相關的認知能力衰退。

此研究已發表於《高齡神經科學探索》(Frontiers in Ageing Neuroscience)期刊。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Parahippocampal Cortex Mediates the Relationship between Lutein and Crystallized Intelligence in Healthy, Older Adults.

**Source:** Front Aging Neurosci. 2016 Dec 6;8:297. eCollection 2016.

**DOI:** 10.3389/fnagi.2016.00297

**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](mailto:medref@libmail.lib.ncku.edu.tw)

成大醫分館 參考服務彙整