

【成大醫分館 5 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、地中海飲食 助預防對抗失智症

[延伸閱讀] Mediterranean-type diet and brain structural change from 73 to 76 years in a Scottish cohort.

二、預防關節退化疼痛，研究：該少吃這種油

[延伸閱讀] Saturated fatty acids induce development of both metabolic syndrome and osteoarthritis in rats.

三、茲卡病毒可感染和頭骨形成有關的神經細胞

[延伸閱讀] Zika Virus Infection Induces Cranial Neural Crest Cells to Produce Cytokines at Levels Detrimental for Neurogenesis.

四、這群人 85%沒有心臟病風險！世界第一健康心臟的秘密是...

[延伸閱讀] Coronary atherosclerosis in indigenous South American Tsimane: a cross-sectional cohort study.

五、記憶衰退有新解 研究：臍帶血可能治療失智症

[延伸閱讀] Human umbilical cord plasma proteins revitalize hippocampal function in aged mice.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、地中海飲食 助預防對抗失智症【聯合財經網 2017/5/29】

近期一份發表在英國《神經學》期刊上的研究，發現採用地中海飲食法者，其大腦萎縮幅度僅為別人的一半。顯示，地中海飲食對大腦健康有著正面的影響，有助預防失智症發生。

近期一份發表在英國《神經學》期刊上的研究，以 562 名蘇格蘭 70 歲民眾為對象，分別在他們 73 及 76 歲時進行大腦核磁共振(MRI)檢查後，發現採用地中海飲食法者，其大腦萎縮幅度僅為別人的一半。

此研究主導科學家表示：「大腦會隨著老化而萎縮，使人類損失腦細胞，影響學習和記憶能力。而這項研究則再度顯示，地中海飲食對大腦健康有著正面的影響。」其實在此之前已有類似的研究結果，地中海類型飲食有助於減緩老年人大腦萎縮，進而預防失智症發生，但這份最新的報告又印證這種飲食法確實有預防之效。營養師指出，地中海飲食是全球知名的健康飲食類型，不只能抗發炎、增長壽命、

保護心血管，還可預防失智症。這是因為地中海沿岸居民普遍多以蔬果、全穀類為主食，也適量吃海鮮及家禽等肉類，並佐以新鮮水果當點心，或是偶爾小酌紅酒。又常以橄欖油、大蒜、洋蔥、番茄、堅果類與各式香草等新鮮食材，當作調味料來使用。

這樣的飲食中富含抗氧化物、維生素、纖維質，以及能夠保護身體免於慢性疾病的多酚類化合物(phenolic compounds)，加上其熱量大多來自於單元及多元不飽和脂肪，飽和脂肪相較地攝取得少，因而對整體健康都有所助益。

營養師認為，雖然不是生長在地中海沿岸的居民，但換成台灣本土食材卻也能達到同樣效果，不只種類更多，甚至有些營養價值更高。像是台灣的苦茶油就與地中海的橄欖油成份類別相當，其單元不飽和脂肪酸含量更高(苦茶油 82.51%，橄欖油 72.85%)；台灣的鯖魚、秋刀魚、虱目魚也含有豐富的 ω -3(鯖魚：8.10g/100g，秋刀魚：5.03g/100g)。

而台灣蔬果種類更是多樣化，全年都有不同的當季時令蔬果可供選擇，紅色火龍果中花青素含量甚至不比葡萄低，或者多飲用茶或咖啡也可攝取到不同種的多酚類化合物等抗氧化物質。

失智症以當今的醫學技術仍無法根治，只能以藥物延緩惡化或減輕症狀，例如從新疆特有沙漠植物-管花肉蓯蓉，以專利技術萃取而得的蓯蓉總?成份，經實驗證實能幫助活絡思緒，而被應用於市售保健食品上。但是，失智症卻仍受到生活型態極大的影響，且以飲食最為相關。因此，以均衡飲食攝取足夠的營養，不外乎為幫助預防或改善失智症良方。

杏輝藥品訓練部許仲宜講師表示，如同人體內其它的組織細胞一樣，維繫腦神經細胞的健康，並非僅偏重於少數特定營養素就能夠達成，而是每一種都同等重要。而近年來在台灣最常被討論的飲食模式之一：地中海飲食，則是具備了富含維生素、礦物質、各類必需脂肪酸、多酚類、高纖維及熱量控制等多項優勢。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Mediterranean-type diet and brain structural change from 73 to 76 years in a Scottish cohort.

Source: Neurology. 2017 Jan 31;88(5):449-455. Epub 2017 Jan 4.

DOI: 10.1212/WNL.0000000000003559

Full text: [全文瀏覽](#)

二、預防關節退化疼痛，研究：該少吃這種油【早安健康 2017/5/22】

軟骨退化的「退化性關節炎」，是全世界最常見的關節疾病，光是台灣國內就有

約 350 萬人飽受膝關節疼痛之苦。一直以來，醫學上都認為關節炎是因為過度的磨耗而造成軟骨的退化，但是最近卻有一份研究提出了不同見解，表明部分的飽和脂肪酸可能才是軟骨退化的真凶。

澳洲昆士蘭科技大學在《科學報告》(Scientific Reports) 期刊上公布了一項研究調查，發現長鏈型的飽和脂肪酸可能會令軟骨跟軟骨下骨出現變質，而中鏈型的飽和脂肪酸的影響則較少。

研究者表示，以前醫學常識上都認為肥胖時的生活行為或劇烈運動造成的磨損，是造成關節發炎的主因。

但是這次的研究結論可以發現，飲食生活才是真正的軟骨兇手，這些飽和脂肪酸會蓄積在軟骨上讓軟骨出現代謝異常，導致其容易消耗流失。如此一來，軟骨的緩衝機能就會變弱，關節也會疼痛。

富含長鏈型的飽和脂肪酸的食材有奶油、牛油等動物性脂肪以及棕櫚油等，因此若想避免軟骨受損，就應該要減少攝取這類原料所製作的料理。

此外，該團隊也曾進行另一項研究，證實抗氧化物及降膽固醇藥物都能有效減緩脂肪酸傷害關節，進而避免發炎，因此多補充抗氧化的食物如香蕉、牛奶、綠茶等，再配合飽和脂肪減量，就可以有效預防關節炎。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Saturated fatty acids induce development of both metabolic syndrome and osteoarthritis in rats.

Source: Sci Rep. 2017 Apr 18;7:46457.

DOI: 10.1038/srep46457

Full text: [全文瀏覽](#)

三、茲卡病毒可感染和頭骨形成有關的神經細胞【Elsevier 全球醫藥新知 2017/5/30】

茲卡病毒可感染和頭骨形成有關的神經細胞

《Cell Host & Microbe》刊登美國史丹福大學(Stanford University)的最新發表，指出造成新生兒小頭畸形的茲卡病毒(Zika virus)，能夠感染和頭骨形成有關的顱神經脊細胞(cranial neural crest cells)。

在先前的研究中，科學家已經證實茲卡病毒(Zika virus)可以感染胎兒腦部的神經前驅細胞(neural progenitor cells)，並可能因此導致胎兒出現小頭畸形；神經前驅細胞為一種幹細胞(stem cell)，可分化出多種不同的腦細胞。在本篇研究中，作者經由體外細胞實驗發現，除了神經前驅細胞，茲卡病毒還能夠感染顱神經脊

細胞。顱神經脊細胞和頭骨（skull bones）及韌帶（cartilage）的生成有關。作者發現，茲卡病毒感染顱神經脊細胞後，可能使其產生特定傳訊分子（signaling molecules），改變細胞的功能；過量的傳訊分子進而引發不成熟的細胞遷移（cell migration）及分化（migration）。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Zika Virus Infection Induces Cranial Neural Crest Cells to Produce Cytokines at Levels Detrimental for Neurogenesis.

Source: Cell Host Microbe. 2016 Oct 12;20(4):423-428. Epub 2016 Sep 29.

DOI: 10.1016/j.chom.2016.09.006

Full text: [全文瀏覽](#)

四、這群人 85%沒有心臟病風險！世界第一健康心臟的秘密是...【早安健康 2017/5/22】

知名的醫學期刊《The Lancet》上最近刊載了一篇美國的研究論文，研究發現擁有世界上第一健康心臟的族群，是居住在玻利維亞亞馬遜雨林區域的奇湄美族，而他們維持心臟健康的秘密，其實就藏在飲食習慣與生活形態上。

主導這項研究的是美國加州長灘紀念醫學中心的研究員 Gregory Thomas，他以奇湄美族的 705 人為研究對象，讓他們做冠狀動脈鈣化指數分析（CAC），透過這項檢查，可以協助了解心血管的健康狀況，得知冠狀動脈粥狀硬化程度，並且評估未來心臟病發作的可能性，如果指數在 100~400，表示出現冠狀動脈疾病的可能性較高。

檢查結果發現，奇湄美族有 85% 的人完全沒有動脈斑塊，冠狀動脈鈣化指數分析指數皆為 0，沒有罹患心臟病的風險，而有中等~高程度風險的人為 3%；反觀美國國立衛生研究院最近的研究顯示，美國人完全無心臟疾病風險的人僅 14%，50% 的人為中等~高程度風險。奇湄美族冠狀動脈粥狀硬化的發生率是美國成年人的 1/5，他們平均身體生理年齡 20 歲，心跳數、血壓值、血糖值、膽固醇指數也遠較其他地區來的低。

檢視奇湄美族的飲食內容，他們以農業與狩獵採集為生，蛋白質來源都是攝取脂肪少的魚肉，17% 為捕獲的野豬、獾、水豚，7% 為淡水魚，其他都是吃家族種植的米、大蕉、玉米，加上採集來的堅果、水果。卡路里當中的 14% 來自脂質，很少攝取飽和性脂肪，14% 來自蛋白質，72% 來自未經加工的碳水化合物，幾乎

不吸菸。

碳水化合物攝取過多與糖尿病、肥胖、心血管疾病息息相關，為什麼他們大量的攝取碳水化合物，依舊能保持心臟健康？主要是因為奇湄美族有非常大的運動量。進一步觀察他們的生活形態可以發現，奇湄美族的男性負責狩獵與捕魚，1 天身體活動時間有 6~7 小時，平均每天走 1 萬 7 千步，而務農與照養孩子的女性，身體活動時間也達到 4~6 小時，平均每天走 1 萬 6 千步。

維持健康心臟的生活習慣：多運動、不吃加工食品

瑞典林奈大學的心臟醫師 Joep Perk 博士表示，許多人都會覺得心臟疾病多來自家族遺傳因素，但是根據這項研究，可以證明後天的生活習慣，才是影響心臟疾病風險高低的最大要因。想要維持一顆健康正常的心臟，應該積極改善生活習慣，提升運動量，攝取未加工食物，避免飽和性脂肪，拒絕吸菸。

武庫川女子大學的內藤義彥教授建議，可以每天做身體運動來維持心臟與血管的年輕，尤其是進行中強度的運動，可以增加血管擴張能力，有效降低血壓，減少心臟的負擔，並且能降低血液黏度，避免血栓形成，預防動脈硬化。

身體運動包含運動與生活活動，18~64 歲的人，每天應該做 1 小時中強度以上的身體運動，每週至少做 1 小時能夠出汗的運動，運動可以選擇快走、慢跑、游泳、網球等，生活活動則包括步行、走樓梯、清潔地板、陪小孩玩、洗車、園藝等。65 歲以上的人，每天應該做 40 分鐘不限強度的身體運動，視身體狀況做自己足以負荷的運動，低強度運動可以做伸展運動等，低強度的生活活動則包括洗衣服、煮飯、彈奏樂器等。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Coronary atherosclerosis in indigenous South American Tsimane: a cross-sectional cohort study.

Source: Lancet. 2017 Apr 29;389(10080):1730-1739. Epub 2017 Mar 17.

DOI: 10.1016/S0140-6736(17)30752-3

Full text: [全文瀏覽](#)

五、記憶衰退有新解 研究：臍帶血可能治療失智症【健康傳媒 2017/5/22】

你怕不怕遺忘過去的記憶、遺忘心愛的家人？根據統計，許多人最害怕罹患的疾病就是失智症，但目前尚未有特效藥物，只能靠著症狀治療，降低大腦退化的狀況；但現在有個研究發現，臍帶血中的血漿，或許對於治療失智症有解，研究刊

登在《自然期刊》(NATURE)。

美國 Stanford 大學的研究人員表示，他們在研究中發現，把人類的臍帶血漿蛋白注入失智症的年長老鼠體內，有助於改善失智症老鼠記憶衰退的現象。Stanford 大學的 Joseph Castellano 教授指出，他們的實驗先將年幼老鼠體內的血漿取出來，然後注入年紀偏高的老鼠體內，發現年紀大的老鼠，學習能力變好了，就連記性也改善不少。

而現在有個更新的實驗，就是把人體臍帶血中的血漿，注入年長老鼠體內；另一組則是把年輕成人的血漿，注入老鼠體內。研究結果發現，人體臍帶血中的血漿對於改善老鼠大腦退化、老化等問題，有很好的改善效果；而年輕成人的血漿對於腦部則沒有任何改變。

研究人員表示，推測原因，應該是人類臍帶血的血漿中，有一種「內生性組織抑制劑-2」(TIMP2)的蛋白質，改善了大腦退化的細胞，在治療失智症中扮演了關鍵的角色。這項研究對於開發治療失智症的藥物，具有相當大的影響。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Human umbilical cord plasma proteins revitalize hippocampal function in aged mice.

Source: Nature. 2017 Apr 27;544(7651):488-492. Epub 2017 Apr 19.

DOI: 10.1038/nature22067

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