

【成大醫分館 10 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、戀愛會變瘦！實驗：10 天減脂 15%

[延伸閱讀] Impact of sex, fat distribution and initial body weight on oxytocin's body weight regulation.

二、美研究：吃香蕉酪梨可預防心臟疾病

[延伸閱讀] Dietary potassium regulates vascular calcification and arterial stiffness.

三、研究：不吃早餐或是隨便吃吃者 動脈硬化率增倍

[延伸閱讀] The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights From the PESA Study.

四、最新研究 水源區樹木多寡影響兒童死亡率

[延伸閱讀] Upstream watershed condition predicts rural children's health across 35 developing countries

五、美研究：空汙恐增加腎病風險

[延伸閱讀] Particulate Matter Air Pollution and the Risk of Incident CKD and Progression to ESRD.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、戀愛會變瘦！實驗：10 天減脂 15% 【早安健康 2017/10/07】

不論是電視劇裡或是現實生活中，常常都可以看到一些朋友在談戀愛後身材越來越好，這時大家都會調侃他們是受到了愛情的滋潤，現在有份科學研究顯示，談戀愛確實能讓人快速燃燒脂肪，關鍵就在於讓人感到快樂的愛情荷爾蒙。

有親密互動就能刺激腦部產生催產素

日本研究減壓荷爾蒙的腦生理學專家有田秀穗表示，一般醫學上稱為幸福荷爾蒙的激素有三種，分別為血清素、催產素及褪黑激素，其中由腦下垂體分泌的催產素是因為女性在戀愛、懷孕、生產以及授乳時，濃度會大幅度提升，且具有刺激子宮、乳腺收縮而得名的。

在早期的醫學研究中因為催產素多半伴隨著愛情現象分泌，而又有愛情荷爾蒙的稱號，但其實不論在母子、情侶、寵物與飼主之間的親密互動之間，都能發現雙方會互相刺激對方分泌大量催產素。

另外，在自閉症治療或是輔導受到監禁、社會隔離等社會適應不良者回歸社會時，

服用或注射催產素藥物也能提高這些患者的社交技巧，讓他們更能有效地融入社會當中。

肥胖鼠持續注射催產素 10 天體脂減 10~15%

而本次由日本福島縣立醫科大學與知名醫療集團高須診所共同進行的研究，將食用高脂肪飲食而導致肥胖，體脂肪率達 36% 的實驗鼠，與正常體型且體脂肪率只有 10% 的實驗鼠進行對照，接著連續 10 天從牠們的皮下持續注射催產素。

結果在電腦斷層掃描攝影下，發現肥胖組的老鼠在短短 10 天內，每隻都平均減去了 10~15% 的體脂肪，而且不論是皮下脂肪跟內臟脂肪的堆積都大幅減輕；相對之下，體型正常的組別，就只有雄鼠體脂率降低 3%、雌鼠體脂率則幾乎沒改變。

不只降低食慾 還能提高內臟代謝、加速燃脂

主導研究的下村健壽教授表示，催產素對於腦部的實際作用仍在初期研究階段，但是目前已有科學證據觀察到，這項激素具有影響親密關係、社交技巧、進食取向，甚至是抑制體重增加的效果。而且催產素不單單只是會減少食慾，更會讓內臟消耗的能量增加，所以就能提高身體代謝、加速燃燒體內脂肪。

與寵物對視、接受按摩就能產生大量催產素

下村教授更表示，其他先行公布的研究中也曾發現，光是與家中寵物對視、接受按摩等讓人感到愉悅的行為，就能促使腦部大量產出催產素。雖然現階段還沒有發現任何飲食手段能夠增加催產素分泌，只能透過外部藥物及腦部刺激來補充攝取，未來也期望能往這方面開發減肥的特效藥物。

但是現階段，下村教授更建議民眾，可以透過維持親密的社交活動，不論是跟伴侶約會、三五好友、家人聚會閒聊，甚至是跟家中貓狗散步、嬉鬧，都能有效幫助身體增加代謝、降低食慾。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Impact of sex, fat distribution and initial body weight on oxytocin's body weight regulation.

Source: Sci Rep. 2017 Aug 17;7(1):8599.

DOI: 10.1038/s41598-017-09318-7

Full text: [全文瀏覽](#)

二、美研究：吃香蕉酪梨可預防心臟疾病【中時電子報 2017/10/10】

美國大學最近的實驗發現，吃香蕉和酪梨等富含鉀的食物，可避免讓血管變硬、可能可以變成一種預防心臟疾病的療法。

阿拉巴馬大學伯明翰分校(University of Alabama Birmingham)最近在實驗室中，對老鼠的飲食進行了相關研究，研究人員餵食老鼠鉀含量低、平均和高的食物，結果發現飲食中含鉀量較低的老鼠和含鉀量正常的老鼠比起來，前者的動脈鈣化和硬化的現象較嚴重。吃高鉀食物的老鼠血管硬化的情形較少。

該研究的結論表示，這個發現可產生新的治療血管疾病的方法。含鉀的食物包括馬鈴薯、香蕉、酪梨、菠菜、牛奶、無子葡萄和菜薊等。一顆烤馬鈴薯含有 925 毫克的鉀、一條中株大小的香蕉含 425 毫克，而 2 分之 1 杯菠菜含 420 毫克鉀等。心臟疾病是美國男性和女性最常見的死因之一，每年美國每 4 人就有 1 人因心臟病發作而死亡。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Dietary potassium regulates vascular calcification and arterial stiffness.

Source: JCI Insight. 2017 Oct 5;2(19). [Epub ahead of print]

DOI: 10.1172/jci.insight.94920

Full text: [全文瀏覽](#)

三、研究：不吃早餐或是隨便吃吃者 動脈硬化率增倍【聯合新聞網 2017/10/03】

最新研究顯示，不吃早餐或吃得馬虎的人，發生動脈硬化的可能性會增倍，而動脈硬化會導致致命的心臟疾病。發表於美國心臟學學院期刊的該研究並發現，早在心臟病症狀出現或成疾之前，即已有血管受損跡象。

研究人員說，此發現將有助於對抗心臟血管疾病。據世界衛生組織指出，心臟血管疾病是全球首要殺手，2015 年奪走 1770 萬條性命。

西奈山醫院心臟部門主任、該報告作者傅斯特說：「習慣不吃早餐的人，較可能有不健康的生活型態。」他說：「此研究證明，習慣不良的人只要積極改變生活習慣，就能降低罹患心臟病的風險。」

該研究對象為 4000 名西班牙中年白領階級，追蹤研究長達六年。其中四分之一吃高能量的早餐，亦即早餐攝取熱量占一天的 20% 以上。參與研究的人大多數（70%）吃的早餐為低能量，即每日熱量攝取量的 5% 到 20%。

3% 的人不吃早餐或吃得非常少，報告指出：「這群人的飲食習慣通常不健康，而且他們生活中的心臟血管疾病風險因素也普遍常見。」報告說，不吃早餐的人的「腰圍、身體質量指數（BMI）、血壓、血脂肪和空腹血糖水平都最高」。

研究人員使用超音波掃描研究對象動脈內的脂肪沉積，他們發現，早餐攝取熱量低於每日所需 5% 的人，動脈的脂肪沉積量是吃高能量早餐者的兩倍。

報告指出，不吃早餐或吃得很少的人動脈硬化風險增加，似乎不受到其他高風險

素如吸菸、高膽固醇和不運動的影響。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights From the PESA Study.

Source: J Am Coll Cardiol. 2017 Oct 10;70(15):1833-1842.

DOI: 10.1016/j.jacc.2017.08.027

Full text: [全文瀏覽](#)

四、最新研究 水源區樹木多寡影響兒童死亡率【自由時報 2017/10/09】

外國今（9）日最新的調查發現，在貧窮國家，水源區樹木的數量會影響水源的衛生品質，進而影響兒童因腹瀉死亡的機率。

根據「自然通訊」（Nature Communications）期刊的研究，經過調查 35 個包含孟加拉、奈及利亞與哥倫比亞的集水區與 30 萬名兒童的健康後發現，水源區在樹木越多的情況下，有助於改善水質，讓孩童更健康。

根據《路透》報導，這項研究分析 30 年以來美國外交援助的數據。數據顯示，若農村地帶的集水區源頭附近樹木量增加 3 分之 1，改善水質衛生的效果能提升到與安裝室內配管或馬桶一樣好。

這項有關水質研究的研究主要作者艾雷拉（Diego Herrera）說：「這些發現明白地顯示，森林生態與其他自然生態系統可以輔助傳統用水衛生系統，並有助彌補基礎設施的不足。」研究的共同作者美國佛蒙特大學（University of Vermont）研究員費雪（Brendan Fisher）說：「這非常明顯，健康的生態環境對於人類的健康是有幫助的。」費雪更表示，在良好的情況下，保護集水區可以作為一種公共衛生投資。

根據世界衛生組織（WHO）所公布的報告，可以預防的腹瀉，平均每年造成世界將近 50 萬名 5 歲以下的兒童死亡，和瘧疾與肺炎並列三大兒童死因。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Upstream watershed condition predicts rural children's health across 35 developing countries.

Source: Nat Commun. 2017 Oct 9;8(1):811.

DOI: 10.1038/s41467-017-00775-2

Full text: [全文瀏覽](#)

五、美研究：空汙恐增加腎病風險【中時電子報 2017/10/08】

財經媒體 CNBC 報導，美國腎臟學會期刊（JASN）刊登一份新研究指出，空氣汙染可能增加罹患腎臟病的風險。研究亦顯示，美國空氣品質雖有改善，但即使是低程度的空汙也可能帶來健康風險。

發表此研究結果的是美國聖路易斯華盛頓大學（Washington University）與退伍軍人事務部聖路易斯醫療保健系統（Veterans Affairs St. Louis Health Care System）的研究團隊。

該團隊將退伍軍人罹患腎臟病的數據與美國太空總署（NASA）衛星資料以及美國國家環境保護局（EPA）資料做比較後發現，空氣中的細懸浮微粒（PM 2.5）可能與罹患腎臟病有關。

研究指出，美國空汙越嚴重的地區，罹患腎臟病的風險越高。其中，罹患腎臟病風險最低的地區是西北部的蒙大拿州至西德州一帶，而加州大部分地區與美國東半部風險較高。

但該研究僅指出空汙與腎臟病有關，卻並未斷言空汙便是造成腎臟病的原因。研究人員指出，空汙可能造成人體健康危害，像是心血管疾病、糖尿病與體重增加，而這些疾病可能增加腎臟損傷的風險，而不是由空汙本身所造成。

該研究作者之一、身兼華盛頓大學醫學系助理教授的阿爾阿里（Ziyad Al-Aly）指出，此研究結果深具說服力，因為他們使用 EPA 與 NASA2 組不同資料進行研究，但得到的結果卻極為類似。

該報告鎖定 PM2.5 進行研究，這種細懸浮微粒的直徑小於或等於 2.5 微米，一旦吸入肺部便會進到血液危害人體。汙染來源包括車輛與工廠排放的廢氣、森林火災等。

此外，阿爾阿里表示，美國近幾年的空氣品質雖然逐漸改善，但 PM2.5 並沒有所謂的安全標準，即使是暴露於低濃度水平的 PM2.5 亦會對人體帶來危害。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Particulate Matter Air Pollution and the Risk of Incident CKD and Progression to ESRD.

Source: J Am Soc Nephrol. 2017 Sep 21. pii: ASN.2017030253. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1681/ASN.2017030253

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