

【成大醫分館 10 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、研究：發票收據含雙酚 A 九成美國人尿液都驗得出

[延伸閱讀] Holding Thermal Receipt Paper and Eating Food after Using Hand Sanitizer Results in High Serum Bioactive and Urine Total Levels of Bisphenol A (BPA).

二、牛奶喝越多越好？瑞典研究：其實不然

[延伸閱讀] Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies.

三、輪班工作 晚吃牛肉 傷肝

[延伸閱讀] Dietary Iron Controls Circadian Hepatic Glucose Metabolism through Heme Synthesis

四、英研究：常曬太陽不易發胖 還可預防糖尿病

[延伸閱讀] Ultraviolet radiation suppresses obesity and symptoms of metabolic syndrome independently of vitamin D in mice fed a high-fat diet.

五、作息顛倒 破壞腸道菌生理時鐘

[延伸閱讀] Transkingdom Control of Microbiota Diurnal Oscillations Promotes Metabolic Homeostasis

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、研究：發票收據含雙酚 A 九成美國人尿液都驗得出【優活健康網 2014/10/26】

常使用熱感應紙，會有吃下「雙酚 A」的風險？根據美國的最新研究指出，常觸摸收銀機收據紙張，可能會增加吸入雙酚 A 的風險，此外研究還指稱，高達九成以上的美國人，尿液裡都測得到雙酚 A。

拿完收據在吃東西 雙酚 A 人體吸收快

此研究來自「公共科學圖書館期刊」，由密蘇里大學所刊登。研究指出，美國收銀機上的收據紙張，常含有雙酚 A，非常容易沾染上食物，進入人體。

研究指出，熱感應紙上的雙酚 A 能很快速的進入人體，導致罹患糖尿病與肥胖的風險增加。

研究稱，九成以上的美國人，血液中都驗的出雙酚 A，研究人員因此呼籲，人們應少接觸熱感應紙，以免暴露於危害健康的風險之下。

過去，多項研究均指出，食入過量的雙酚 A 會影響男性製造精子的功能，且會讓罹患乳癌、前列腺癌等風險增加，另糖尿病、心臟病也與此物質相關，建議接觸後，勤洗手才能減少攝入的風險。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Holding Thermal Receipt Paper and Eating Food after Using Hand Sanitizer Results in High Serum Bioactive and Urine Total Levels of Bisphenol A (BPA).

Source: PLoS One. 2014 Oct 22;9(10):e110509

DOI: 10.1371/journal.pone.0110509

Full text: [全文瀏覽](#)

二、牛奶喝越多越好？瑞典研究：其實不然【中央廣播電台 2014/10/29】

雖然醫生總是說，要多喝牛奶來強健我們的骨頭和健康，但「英國醫學期刊」(BMJ)今天(29日)公布的一項研究顯示，其實不然。

這項以瑞典人為對象的研究指出，攝取更多牛奶的人比較早死，而女性則發生更多骨折。研究的作者表示，雖然還有必要做進一步的研究，但這項發現可能引發建議消費更多牛奶的質疑。

一支瑞典團隊針對 6.1 萬名年紀在 39 到 74 歲女性進行約 20 年、以及逾 4.5 萬名年紀在 45 到 79 歲的男性進行約 11 年的研究。這些志願者提供飲食及生活型態、體重、抽菸習慣、運動、教育程度及婚姻狀況等細節。

結果顯示，在這項漫長研究快要結束時，志願者中有 2.55 萬人死亡、2.2 萬人骨折。

研究發現，攝取更多牛奶並未伴隨著降低骨折的風險，但「可能伴隨著較高的死亡率」。

研究的共同作者—瑞典烏普薩拉大學(Uppsala University)的麥可森(Karl Michaelsson)說，在女性部份，每天喝 3 杯或更多牛奶的女性，在 10 年期間死亡的比例是千分之 180；而若是不計牛奶的攝取量，這些女性的死亡比例則是千分之 126；至於那些每天只喝一杯牛奶或更少的女性，死亡比例是千分之 110。

研究指出，在喝了很多牛奶中的女性中，發生髖關節骨折的比例是千分之 42；若無視牛奶攝取量，這些女性發生骨折比例是千分之 35；而在喝最少牛奶的女性中比例則是千分之 31。

麥可森說，相較於喝了少於 1 杯牛奶的女性，每天消費 3 杯或更多牛奶者，死亡率提高了 90%、臀部骨折的比例高出 60%、發生任何部位骨折的比例則高出 15%。

至於在男性部份，死亡率的差異則較不明顯。在 10 年間每天喝了 3 杯牛奶者死亡比例是千分之 207；不計牛奶攝取量的話是千分之 189；喝較少牛奶的則是千分之 182。他們在骨折發生率中，並未見差異。

麥可森說，死亡率增高出現在所有種類的牛奶，包括全脂、半脂和脫脂。

他表示，每天喝半杯到 1 杯牛奶者，相較於完全不喝牛奶者，有髖關節骨折些微降低的趨勢，但這並不適用於死亡率方面。

不過研究團隊也發現，發酵奶產品像是起士或優格，則和降低死亡率與骨折有關，特別是在女性方面。

研究作者猜測，原因之一可能是牛奶、而非起士，富含 D-半乳糖(D-galactose)，在動物研究中，這種類型的糖份顯示出會加速老化和縮短壽命。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies.

Source: BMJ 2014; 349. (Published 28 October 2014).

DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g6015>.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、輪班工作 晚吃牛肉 傷肝【台灣新生報 2014/10/23】

美國最新研究認為，輪班工作的人夜晚最好不要食用牛肉、內臟等富含鐵質食物，這樣較不會打亂肝臟生理節奏，對肝臟、身體新陳代謝功能會比較好。

研究人員指出，輪班工作的人之所以較容易罹患第二型糖尿病、肥胖、癌症等疾病，可能是因為生理時鐘被打亂所造成。人體主要掌管生理時鐘功能在大腦，大腦生理時鐘可用來調節睡眠、飲食。不過身體其他器官、組織也都有生理時鐘，像肝臟生理時鐘功能就可用來調節血糖穩定。

這項研究已發表於線上版「糖尿病」醫學期刊 (Diabetes)。

美國猶他大學研究團隊進行老鼠實驗發現，飲食中的鐵質在肝臟生理時鐘運作扮演重要角色。研究首席作者美國猶他大學研究員裘迪斯·辛寇克斯博士表示，鐵可以幫助肝臟生理時鐘設定，這雖然是老鼠實驗，但研究結論或許也適用於輪班者。

研究人員表示，這項研究顯示，輪班工作者若在晚上食用富含鐵質食物，很容易加劇肝臟生理時鐘變化，肝臟就比較無法與大腦同步協調運作。一旦肝臟、大腦新陳代謝無法協同作用，此時器官、組織又累積大量鐵質，就很可能干擾白天、夜晚新陳代謝正常變化，進而影響健康。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Dietary Iron Controls Circadian Hepatic Glucose Metabolism through Heme Synthesis.

Source: Diabetes. 2014 Oct 14. [Epub ahead of print]

DOI: 10.2337/db14-0646

Full text: [全文瀏覽](#)

四、英研究：常曬太陽不易發胖 還可預防糖尿病【優活健康網 2014/10/27】

喜愛白皙肌膚的女性朋友們常會害怕太陽，深怕一曬就使美白功夫就前功盡棄！其實曬陽光的好處絕對比你想像的多，除了眾所皆知，適當日曬可增加維生素D吸收防止骨鬆，同時也可預防多種慢性疾病發生。現在又多一項讓人趨之若鶩的好處，那就是多曬太陽可以抑制發胖，也可以減緩第二型糖尿病。

這項由英國及澳大利亞的研究指出，將小鼠暴露在紫外線下，發現原本進食量較大的小鼠在紫外線照射下，減少了進食量。且經過紫外線照射的小鼠還減少了一些第二型糖尿病的症狀。但是專家說，因為小鼠是夜行動物，且身上覆蓋著皮毛很少曬到太陽光，所以在實驗室小鼠身上取得的結果會不會適用於人類，目前還不能肯定。

曬太陽好處多 長壽又抗癌

然而，英國愛丁堡大學皮膚病專家 Richard 也說，流行病學的研究早已發現，熱愛陽光的人往往比長期宅在家中的人長壽。且早有研究顯示，紫外線對於人體有許多益處，包括增強免疫功能、促血液循環、增強新陳代謝，還可降低癌症發生、減少貧血、抑制身體發炎症狀產生。且如果曬太陽真的能防止肥胖和代謝症候群，那麼就能節省大量藥物，只需「多曬太陽就行」，省錢又健康！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Ultraviolet radiation suppresses obesity and symptoms of metabolic syndrome independently of vitamin D in mice fed a high-fat diet.

Source: Diabetes. 2014 Nov;63(11):3759-69.

DOI: 10.2337/db13-1675.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、作息顛倒 破壞腸道菌生理時鐘【台灣醒報 2014/10/19】

腸道內的細菌也有生理時鐘，且受人類等「宿主」作息影響，一旦被打亂，會提高宿主肥胖的風險。

過去研究顯示，日夜作息顛倒或常受時差所苦者，會造成生理時鐘紊亂，影響內分泌系統運作，提高肥胖、糖尿病、心血管疾病及各種癌症罹病風險。

以色列魏茲曼研究中心團隊發表於頂尖期刊《細胞》的研究指出，時差或作息顛倒導致肥胖的原因，恐與腸道內菌落的生理週期也被破壞有關。

研究人員分析實驗鼠在不同時段排出的糞便後發現，各菌種的菌數及活性，會隨時段變動，顯示腸道內菌落也以類似人類生理時鐘的方式運作；一旦改變實驗鼠的睡眠週期，餵食時間隨之改變後，各菌種的週期性變化會消失。

研究人員另外分析自美國飛往以色列旅客的糞便後發現，當旅客正常睡眠時間被時差打亂後，體內菌落的比例也會改變，容易引發肥胖及代謝症候群的「壞菌」大幅增加。

魏茲曼中心研究員伊蘭伊莉娜芙認為，針對機師、空服員、醫護人員或輪值夜班等作息常被迫變動的職業工作者，或可透過抗生素或抗細菌藥物調整腸道內菌落，以預防肥胖及其他與新陳代謝相關的疾病。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Transkingdom Control of Microbiota Diurnal Oscillations Promotes Metabolic Homeostasis.

Source: Cell, Volume 159, Issue 3, 23 October 2014, Pages 514–529.

DOI: 10.1016/j.cell.2014.09.048

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

注意：此封通知由系統自動發送，請勿直接回覆，聯繫醫分館可透過上述電話與 Email，謝謝您。