

【成大醫分館 7 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、成大教授：訓練大腦放輕鬆 帶來記憶與效率

[延伸閱讀] Neurofeedback training of EEG alpha rhythm enhances episodic and working memory.

二、減肥不用斤斤計較卡路里！研究：這樣做更有幫助

[延伸閱讀] Effects of Bite Count Feedback from a Wearable Device and Goal Setting on Consumption in Young Adults.

三、小時候吸拇指咬指甲 長大過敏風險較低

[延伸閱讀] Thumb-Sucking, Nail-Biting, and Atopic Sensitization, Asthma, and Hay Fever.

四、研究：飲水不足可能變胖

[延伸閱讀] Inadequate Hydration, BMI, and Obesity Among US Adults: NHANES 2009-2012.

五、每天 3 份全穀食物，就能降低 22% 心血管疾病率！

[延伸閱讀] Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、成大教授：訓練大腦放輕鬆 帶來記憶與效率【中時電子報 2016/07/04】

大腦放輕鬆，可以使人變聰明！成大心理系教授蕭富仁經過多年研究與實驗發現，大腦中與放鬆有關的 α 腦波（阿爾法波）能量增強時，會讓人感受到的放鬆，當大腦處於此狀態下，記憶能力提高、專注力上升。

蕭富仁表示，人體身心放鬆休息時，大腦的 α 波最為活躍，過去很長一段時間 α 波被科學界認為不重要而忽略，直到近 10 年來才轉趨積極研究，發現 α 波活躍的同時，也具有清除不必要外在訊號的能力，讓人更為專注以及思緒清晰。

成大研究團隊還發現， α 波是正常人與生俱來的大腦活性，但每個人對 α 波的控制能力不一，若能自己控制，應該有助於放鬆與提升記憶力等，蕭富仁團隊因長期投入訓練大腦 α 波活躍的相關研究，已開發出一套大腦訓練裝置，還能透過電腦畫面投射出個人大腦腦波的變化。

實驗顯示，參與 α 波控制訓練者經過一個月的訓練(一周三次，每次 30 分鐘)，對於控制 α 波活性的能力都有長足進步，透過電腦畫面觀測，可以看到大腦 α 波振幅強度明顯且持久。

蕭富仁團隊讓訓練者在接受 α 波訓練前，先做 80 個詞句背誦測驗，大家平均只能記住 50 個詞句，但學會控制 α 波活性後，再做 80 個不同詞句的背誦訓練，先讓大腦放鬆 30 分鐘，半小時後做測驗，受試者平均記住將近 70 個詞句，等於記憶容量增加了 20%；這項研究結果，7 月將刊登於頂尖國際期刊 **Human Brain Mapping**。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Neurofeedback training of EEG alpha rhythm enhances episodic and working memory.

Source: Hum Brain Mapp. 2016 Jul;37(7):2662-75. Epub 2016 Apr 1.

DOI: 10.1002/hbm.23201

Full text: [全文瀏覽](#)

二、減肥不用斤斤計較卡路里！研究：這樣做更有幫助【早安健康 2016/07/11】

注重身材的人常常在準備每一餐之前，先去計算自己這一餐，可能吃下多少熱量，然而根據《Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics》刊登美國克萊門森大學(Clemson University)的最新研究，藉由計數食物在自己嘴裡咀嚼了幾下，可能更有助於體重的控制。

作者設計的第一個實驗招募 94 人，分別以大盤與小盤盛裝食物，兩組又各細分成配戴有「咀嚼次數計數回饋裝置」(bite count feedback devices)及未配戴的組別。結果發現，無論是以大盤或小盤盛裝食物，配戴有「咀嚼次數計數回饋裝置」的受試者，其進食量出現顯著的減少。

第二個實驗招募了 99 位受試者，並全部配有「咀嚼次數計數回饋裝置」，分別食用大盤與小盤食物。但這次兩組人中一部份被要求每口咀嚼 12 次，另一組則咀嚼 22 次。結果顯示，拿到大盤食物的人進食量較多。同組間比較則發現，由於咀嚼 12 次的組別，在進食時咬得比較大口，因而和咀嚼 22 次的受試者相比，最終平均進食份量其實是差不多的。

本文出自 ELSEVIER 全球醫藥新知

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effects of Bite Count Feedback from a Wearable Device and Goal Setting on

Consumption in Young Adults.

Source: J Acad Nutr Diet. 2016 Jun 23. pii: S2212-2672(16)30222-2. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.jand.2016.05.004

Full text: [全文瀏覽](#)

三、小時候吸拇指咬指甲 長大過敏風險較低【中央通訊社 2016/07/12】

研究發現，吸吮拇指和咬指甲的孩童，未來飽受過敏所苦的機率較低。

英國「每日電訊報」(Daily Telegraph)報導，嬰兒在子宮裡發展出來的這些習慣，使他們在幼兒時期接觸到細菌，進而改變人體免疫功能，保護自己不受塵蟎、草類、黴菌和毛髮等過敏原侵擾。

根據研究，即使孩童雙親有過敏體質，或是在飼養寵物或有人抽菸的環境中成長，這些「壞習慣」也有助在成年時期提供保護。

加拿大麥馬斯特大學(McMaster University)西爾斯教授(Prof Malcolm Sears)說，這些發現與「保健理論」相符，即早期暴露在有微生物或細菌的環境下，能降低出現過敏反應的風險。

他還說：「我們雖不建議鼓勵這些習慣，但這些習慣確實出現了它們的益處。」

這項由紐西蘭奧塔戈大學(Otago University)領導的研究，發表於「小兒科期刊」(Pediatrics)。研究人員觀察 1037 位參與者從出生到成年的發展。

家長在小孩 5 歲、7 歲和 11 歲時，回報他們吸吮拇指和咬指甲的習慣。研究人員在他們 13 歲和 32 歲時，測試至少 1 種常見的過敏原。

研究結果顯示，吸吮拇指和咬指甲的孩童在 13 歲時，過敏風險比率為 38%，低於沒有這些習慣者的 49%。兩種習慣都有的人，比率甚至降到 31%。

儘管吸吮拇指和咬指甲的人在皮膚測試過敏的比率較低，然而研究發現，出現氣喘或花粉症等過敏性疾病的風險並無不同。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Thumb-Sucking, Nail-Biting, and Atopic Sensitization, Asthma, and Hay Fever.

Source: Pediatrics. 2016 July.

DOI: 10.1542/peds.2016-0443

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：飲水不足可能變胖【中央通訊社 2016/07/15】

長久以來，科學已證實喝水有益健康，一項新研究則指出，肥胖可能與飲水量不足有關。據最近一期科學雜誌「家庭醫學年鑑」(Annals of Family Medicine)刊出研究報告指出，每天少喝水的人較多喝水的人體重超標的風險多出 50%。

美國密西根大學研究員分析 9528 名年齡介於 18 至 64 歲成年人的飲食習慣、喝水量，以及透過尿液濃度測量身體水化水準。

結果顯示，約 33% 的身體水化水準（水分）不足，而這些人的身體質量指數（BMI）則普遍較水分充足的人高。

研究員指出，雖然身體水化水準與體重之間的關聯不明顯，但維持水分充足應有助減輕體重，因為身體通常可以解釋飢餓和口渴的感覺。

對此現象的另一個可能解釋，是肥胖者比較瘦小者需要更多水讓身體達到理想的水化水準。過去的研究亦顯示，體重超標者在用餐前喝水比無此習慣者攝取較少熱量，顯示水對控制體重扮演重要角色。

研究員表示，除了飲食和運動外，還有其他因素影響減少體重；在思考治療肥胖時，水化可能值得更多關注。更何況，維持身體水分充足總是對健康有好處。

我們的身體需要水才能正常運作，無論是呼吸、排汗、排尿，都會使用很多水，所以需要隨時補充水分，讓身體水化維持在理想水平。

雖然身體所需理想水分因每個人的年齡、體重和體能活動而異，但建議成年人每天透過飲料和食物攝取 2.7 至 3.7 公升的水。

身體水分不足，除了引起脫水症狀外，還會影響情緒，損害記憶，加重腎臟負荷，引起疲倦、頭痛和便秘，嚴重甚可致死。

研究員指出，口渴的感覺是最簡單知道身體是否需要更多水的方法；口乾舌燥，身體會感覺疲倦或警覺性降低，但人們通常將這些徵兆誤以為是飢餓或一般性疲倦。

也因此，研究員表示，欲知身體水分是否充足，最可信任的方式是看尿液的顏色：若顏色像水一樣清淡，顯示身體水分充足；若色澤暗濁，就需要喝更多水。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Inadequate Hydration, BMI, and Obesity Among US Adults: NHANES 2009-2012.

Source: Ann Fam Med. 2016 Jul;14(4):320-4.

DOI: 10.1370/afm.1951.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、每天3份全穀食物，就能降低22%心血管疾病率！【Elsevier 全球醫藥新知 2016/07/12】

《BMJ》期刊 2016 年 6 月 1 日發表的一項整合分析研究中，共納入 45 項臨床研究，作者旨在評估每日全穀食物攝入量多於平均量的受試者中，多種心血管疾病、癌症、糖尿病、呼吸系統疾病和感染性疾病相對風險。

研究結果顯示，每日攝入 90-225 g 全穀食物受試者的全因死亡率和疾病特異性死亡率皆明顯下降。作者也注意到，其中心血管疾病和癌症相對風險下降最為顯著。

作者總結道，增加全穀食物攝入量有助於降低心血管疾病、癌症、糖尿病及其他多種疾病風險。臨床醫師在與患者討論飲食建議時應當傳達這條資訊。

專家評述

美國威斯康星大學醫學與公共衛生學院 David Rakel 教授

近年來，隨著人們對麩質的恐懼越加強烈，穀物的攝入急劇減少。然而，根據 Aune 博士及其同事發表在 BMJ 期刊上的這篇整合分析研究，我們應增加穀物的攝入。許多人或許無法耐受麩質，但這個研究結果提示，我們可鼓勵患者攝入其他不含麩質的穀物，例如藜麥和莧菜。

這項整合分析共納入 64 篇已發表文章，發現了一個劑量反應效應。每日攝入三份全穀食物受試者的冠狀動脈疾病風險下降 19%，心血管疾病風險下降 22%，所有癌症風險下降 15%，且全因死亡率下降 17%。作者建議，為了達到每日攝入三份全穀食物 (90gms) 的目標，我們可選擇在清晨食用一份全穀食物纖維麥片 (30 gms)，晚餐食用一塊全穀食物口袋麵包 (60 gms)。若每日全穀食物攝入量達到 210-225 gms，即 7-7.5 份/日，這些獲益將更加明顯。此外，即使在校正混雜變數 (包括 BMI、吸煙和體力活動) 後，全穀食物食物的這些健康獲益仍持續存在。

這篇文章的重點是介紹全穀食物的健康獲益，而非加工過的穀物。進食加工過的穀物並無任何健康獲益，其中包括白米。若用手將麵包緊捏成球狀，則全穀食物麵包比白麵包大得多 (想像一下棉花糖)。加工過的穀物主要由糖類組成，相比之下，全穀食物含有糖類、纖維、礦物質和維生素。

因此，即使無法耐受麩質，我們也應鼓勵患者進食全穀食物。穀物中富含多種健康營養素，我們不應對其感到恐懼。這項研究支持每日攝入三至七份全穀食物食物。相比之下，我可能會堅持每日攝入三至五份全穀食物，因為限制熱量攝入對健康也有益。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.

Source: BMJ. 2016 Jun 14;353:i2716.

DOI: 10.1136/bmj.i2716

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