

【成大醫分館 9 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、感冒要吃才會好 細菌感染則要禁葡萄糖

[延伸閱讀] Opposing Effects of Fasting Metabolism on Tissue Tolerance in Bacterial and Viral Inflammation.

二、營養素的抗癌之王：從這些食物補充，還能控血糖

[延伸閱讀] Effects of selenium supplementation for cancer prevention in patients with carcinoma of the skin. A randomized controlled trial. Nutritional Prevention of Cancer Study Group.

三、矯正牙齒咬合就能增進平衡感，預防運動傷害！

[延伸閱讀] The influence of dental occlusion on the body balance in unstable platform increases after high intensity exercise.

四、研究：孕婦噁心想吐 流產風險較低

[延伸閱讀] Association of Nausea and Vomiting During Pregnancy With Pregnancy Loss: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial.

五、排卵期承受壓力 更難懷孕！

[延伸閱讀] The impact of periconceptional maternal stress on fecundability.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、感冒要吃才會好 細菌感染則要禁葡萄糖【健康醫療網 2016/09/19】

國外有一句諺語：「感冒要進食，發燒則要禁食。」美國最新研究發現，這種說法或許有部分真實性。美國學者進行老鼠實驗時發現，老鼠一旦受細菌感染，常在餵食葡萄糖後死亡，老鼠若是病毒感染，進食後大多可以順利存活。

對於病毒感染 吃東西可保護身體

美國耶魯大學醫學院研究員、免疫生物學教授羅斯藍·梅鐸妥夫研究團隊發現，老鼠進食、禁食行為、攝取哪種食物會影響免疫系統對病原體反應，老鼠存活機率也會出現變化。研究成果已發表於〈細胞〉期刊 (Cell)。

研究團隊發現，老鼠受感染時，免疫系統會對抗病原體，而免疫系統穩定度與老鼠吃了哪種食物、是細菌感染還是病毒感染等息息相關。資深作者梅鐸妥夫指出，研究顯示，

對於某些感染，吃東西可以產生強大保護效果，但對於其他感染，結果可能就不太一樣。

細菌感染老鼠吃葡萄糖 死得比較快

研究人員讓部分老鼠感染李斯特菌 (*Listeria monocytogenes*)，這是一種常見的食物中毒致命菌。一如學者意料，老鼠感染李斯特菌後，開始不吃東西，最後不吃東西的老鼠完全康復，但如果強迫感染李斯特菌的老鼠進食，老鼠就會死掉。研究人員進一步分析發現，老鼠若遭強迫吃葡萄糖，很容易就死亡，但若是吃蛋白質、脂肪，便不會產生這種現象。

A 型流感老鼠吃葡萄糖 順利存活

在另外一項實驗中，研究人員以感染 A 型流感病毒老鼠做實驗，結果正好相反，研究顯示，感染 A 型流感病毒的老鼠若遭餵食葡萄糖，反而會順利存活，但老鼠如果禁食葡萄糖，很快就會死亡。

研究將對敗血症治療大有幫助

研究人員分析老鼠大腦也發現，老鼠無論死亡、存活，大腦受影響區域都不太一樣。研究作者表示，這項研究成果往後或可應用於敗血症治療，幫助提升患者存活率。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Opposing Effects of Fasting Metabolism on Tissue Tolerance in Bacterial and Viral Inflammation.

Source: Cell. 2016 Sep 8;166(6):1512-1525.e12.

DOI:: 10.1016/j.cell.2016.07.026

Full text: [全文瀏覽](#)

二、營養素的抗癌之王：從這些食物補充，還能控血糖【早安健康 2016/09/26】

不常聽到的微量元素，也可能是增進整體健康、幫助抗癌防糖尿病的關鍵！近年來，礦物質硒由於具有抗氧化的效果，能夠保護細胞免於損傷，吸引了許多注意。雖然人體所需量很少，但卻對人體的各種機能非常重要。

硒是一種人體必需的微量元素，對認知功能、健康的免疫系統和生育力都很重要。這種礦物質原本存在於土壤和水源中，並會經由食物鏈自然轉移到各種生物體內。食物中的硒含量，則取決於生長環境的土壤和水源中的硒含量。

硒的健康效果

《吃對保健食品！：江守山醫師教你聰明吃出真健康》一書中指出，硒是人體用於製造穀胱甘肽過氧化酶的成分之一，這種酶能夠幫助人體解毒、避免細胞膜破裂並活化免疫系統，有助於預防癌症。

江守山醫師解釋，美國亞歷桑納癌症中心的一項研究中，受試者被隨機分為兩組，並分別服用 200 微克的硒及安慰劑。研究結果發現，硒能夠降低 66% 的攝護腺癌、50% 的大腸癌，以及 40% 的肺癌。此外，受試者的癌症死亡率下降了 50%，總體死亡率則減少了 17%。因此，硒也被稱為「抗癌之王」。

在另一項荷蘭的研究中，研究者測試了受試者腳指甲中的硒含量，並藉此估計受試者的長期硒攝取量。研究者發現，腳指甲中的硒含量越高，前列腺癌罹患風險就越低。硒參與了人體內前列腺素的製造，能夠控制發炎反應，並減少和類風溼性關節炎相關的發炎。

作為抗氧化劑，硒和維生素 E 能夠密切合作，預防自由基生成，並可能降低皮膚癌風險、預防曬傷。

另外，穀胱甘肽過氧化酶也能保護胰島 β 細胞，使他們不會被氧化破壞。胰島細胞的機能正常，才能促進糖分代謝、降低血糖，達到預防糖尿病。另外，硒還具有抗氧化、消除自由基的效果，有助於預防糖尿病併發症的發生。

硒攝取不足或過量的危機

缺乏硒會導致免疫力低落、生長緩慢、肌肉退化、貧血、影響生育功能等問題。不過，硒缺乏症在全世界都較為少見，通常是多年的攝取不足才會引起症狀，且多只發生在土壤含硒量特低的地方。

相反地，過量攝取硒也可能導致中毒，並引起疲勞、腹瀉、掉髮、關節痛、指甲變色脆化、噁心等問題。

每日建議攝取量及食物來源

硒是一種怕熱的礦物質，會在加熱過程中漸漸耗損，因此應避免過度烹調。根據衛生署「國人膳食營養素參考攝取量」第六版，成人每日建議攝取量為 50 微克，懷孕、哺乳婦女則分別應增加攝取到 60 及 70 微克。

天然食物中，巴西堅果的硒含量特別高，每盎司（28.3 公克）中含有 543 微克的硒，每 100 公克的牡蠣中含有 77 微克，大比目魚和鮭魚則含有 36.5 微克。肉類、海鮮、堅果類等都是硒含量較高的食材，在蔬菜中含量較高的則有乾香菇、乾木耳、大蒜等。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effects of selenium supplementation for cancer prevention in patients with carcinoma of the skin. A randomized controlled trial. Nutritional Prevention of Cancer Study Group.

Source: JAMA. 1996 Dec 25;276(24):1957-63.

DOI: 10.1001/jama.1996.03540240035027

Full text: [全文瀏覽](#)

三、矯正牙齒咬合就能增進平衡感，預防運動傷害！【早安健康 2016/09/23】

許多人可能因為美觀因素而針對齒列不整的問題進行矯正，然而除了影響臉型及咀嚼，根據《Neuroscience Letters》刊登西班牙巴塞隆納大學(Universitat de Barcelona)的最新研究，牙齒咬合程度(dental occlusion)可能還和身體姿勢控制(control of posture)，及平衡感(balance)的維持有關。

身體姿勢的能力；此外，不論是靜態平衡或動態平衡的實作表現，亦皆於齒列矯正後出現顯著的進步。

這項研究結果對於喜愛運動或以運動為職業的人來說是個重要的參考，矯正咬合異常的牙齒，可能可以幫助運動員有更好的表現，更重要的是增加身體的姿勢控制，有機會預防因突然失去平衡而可能造成的運動傷害，例如扭傷(sprains)、拉傷(strains)及骨折(fractures)。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The influence of dental occlusion on the body balance in unstable platform increases after high intensity exercise.

Source: Neurosci Lett. 2016 Mar 23;617:116-21. Epub 2016 Feb 11.

DOI: 10.1016/j.neulet.2016.02.003

Full text: [全文瀏覽](#)



四、研究：孕婦噁心想吐 流產風險較低【中央廣播電台 2016/09/27】

科學日報(Science Daily)網站 26 日報導，美國國家衛生研究院(National Institutes of Health, NIH)新發表的 1 篇研究，提供了至今最有力的證據，顯示懷孕期間的噁心和嘔吐，與較低的流產風險相關。

這篇研究刊登在「美國醫學會內科醫學期刊」(JAMA Internal Medicine)，由國家衛生研究院旗下的「國家兒童健康與人類發展研究院」(National Institute of Child Health and Human Development, NICHD)以及其他機構的研究人員進行。

懷孕期間發生的噁心和嘔吐又稱為「晨吐」(morning sickness)，因為這些症狀通常在早上開始出現，通常隨著時間減緩。大部分女性的噁心和嘔吐在懷孕的第四個月改善。其他人在全部懷孕期間都有這些症狀。

晨吐的原因目前還不確定，但研究人員提出說法，認為孕吐可以保護胎兒，不受飲食當中有毒與致病物質的傷害。

研究的第一作者、任職於 NICHD 流行病學部門的辛克爾博士(Stefanie N. Hinkle)表示，「很多人認為，會噁心表示孕婦健康，但是支持這個信念的高品質證據並不多。」

辛克爾表示，「我們的研究評估了從受孕起最初幾週的症狀，並證實在噁心嘔吐以及較低的流產風險之間，有著保護性的關係。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association of Nausea and Vomiting During Pregnancy With Pregnancy Loss: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial.

Source: JAMA Intern Med. 2016 Sep 26. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1136/bmj.i426210.1001/jamainternmed.2016.5641

Full text: [全文瀏覽](#)

五、排卵期承受壓力 更難懷孕！【健康醫療網 2016/09/28】

許多人都知道，壓力太大，很難懷孕。美國一項研究更證實這點，研究進一步發現，女性如果在排卵期承受壓力，懷孕更是困難。美國路易斯威爾大學流行病學與人口健康學系助理教授奇拉·泰勒表示，女性在排卵期，如果比平常感覺更大壓力，當月成功懷孕機率就會減少 40%。研究成果近日已發表於線上版〈流行病學年刊〉(Annals of Epidemiology)。

壓力指數上升一單位 受孕率下降 46%

研究當中，研究人員以 400 名四十歲以下女性為研究對象，這些女性都有規律性生活，且都沒有避孕。泰勒指出，這些人只有約三分之一積極想懷孕，但所有的人都沒有採用避孕藥、保險套等避孕措施。參與研究女性以天為單位，記錄自己的壓力指數，連續紀錄 20 個生理週期，或記錄至懷孕，平均來說，每位女性約紀錄 8 個週期。研究期間，共有 139 名女性懷孕。

研究顯示，女性在排卵期時，壓力指數每上升一單位，受孕機率就下降 46%。一般來說，大約在生理週期第 14 天進入排卵期，研究人員納入年齡、身體質量指數 (BMI)、酒精使用情況、性行為頻率等變數，結果也是一樣。

壓力會干擾大腦、卵巢訊號

泰勒表示，研究發現，壓力對於胚胎著床並不會產生影響，如果已經懷孕，胚胎通常會在排卵期後 6 到 10 天著床。研究雖然發現壓力與懷孕有關聯性，但並沒有證實兩者因果關係。研究作者認為，壓力會干擾大腦、卵巢間的訊號傳遞，並降低排卵機率，這可能是造成難懷孕主因。研究也發現，懷孕女性在生理週期末期會有較大壓力，這可能是因為雌激素、黃體素濃度增加，導致情緒出現起伏變化。

運動有助紓壓

泰勒表示，當荷爾蒙分泌受到干擾，就會影響懷孕成功率，這是身體以天然方式告訴當事人「現在不要有小孩！」另外，每天運動 30 分鐘，每星期運動 5 次可以減輕壓力，不過運動太多也會影響受孕機會，建議適度運動即可。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The impact of periconceptional maternal stress on fecundability.

Source: Ann Epidemiol. 2016 Aug 20. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/j.annepidem.2016.07.015

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