

【成大醫分館 2 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、開學了！孩子跟同學比又矮又胖？原因竟可能是它！？

[延伸閱讀] Associations between Consumption of Dairy Foods and Anthropometric Indicators of Health in Adolescents.

二、喝咖啡意外超抗老！研究：效果明顯的人一天都喝...

[延伸閱讀] Expression of specific inflammasome gene modules stratifies older individuals into two extreme clinical and immunological states.

三、孕婦吃綜合維他命是浪費錢？答案是...

[延伸閱讀] Maternal multiple micronutrient supplementation and other biomedical and socioenvironmental influences on children's cognition at age 9-12 years in Indonesia: follow-up of the SUMMIT randomised trial.

四、英研究：攝取維生素 D 可抗感冒及流感

[延伸閱讀] Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data.

五、憂鬱症植物新藥 進軍國際

[延伸閱讀 1] Activating mitochondrial function and haemoglobin expression with EH-201, an inducer of erythropoietin in neuronal cells, reverses memory impairment.

[延伸閱讀 2] Activating mitochondrial regulator PGC-1 α expression by astrocytic NGF is a therapeutic strategy for Huntington's disease.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、開學了！孩子跟同學比又矮又胖？原因竟可能是它！？【華人健康網 2017/2/17】

迎接新學期！國小孩童都在量身高體重！若孩子跟同學相較下又矮又胖，可能是因為鮮乳喝不夠！成大家醫科主治醫師吳至行提醒家長，要讓小孩攝取每天兩份奶，補充鈣質抑脂體位佳！

鮮乳僅影響身高？國外研究：喝不夠不僅矮，肥胖機率也較高

逢開學各地學童都在量身高體重記錄成長歷程，多數家長以為過年孩子大吃大喝體重突然上升是正常的。但根據美國營養與食物流行趨勢期刊一項研究實驗中發現，不喝牛奶孩童 BMI 值較高，與喝牛奶孩童相較下，肥胖率為 18%。其他多

項研究也指出，牛奶或乳品攝取不足孩童，相較攝取足量孩童，身高較矮、肥胖風險較高。

吳至行說明，根據 2016 年國際知名營養期刊最新研究，以 536 名 12~18 歲，橫跨白種人、西班牙裔、非裔、亞裔等多人種的青少年作為統計對象。研究結果顯示，乳品攝取影響孩童的成長，而攝取較多乳品的男性孩童，肥胖指數亦較低。他強調，多項研究皆指出一個現象：長期鮮乳飲用不足，可能會造成孩童又矮又胖，甚至與成人的肥胖有關。

為求長高 讓孩子餓肚子？醫師：錯誤行為反讓孩子變矮又變胖

吳至行進一步說明，許多家長希望孩子高人一等，曾有孩童因成長曲線較同齡孩童低而前來就診。細問發現家長聽說空腹可以促進生長激素，就不讓孩子吃早餐，因此常作為早餐飲品的鮮乳就幾乎沒有攝取到，造成該名孩童不僅比同年齡小孩矮小，體型也較胖，超過 BMI 健康標準，反而傷害孩子健康。

吳至行說，造成矮的原因很多，依據文獻指出長期喝鮮乳飲用不足是可能原因之一，因為鮮乳中鈣、優質蛋白質，在其他營養作用下，可以協助鈣吸收，是幫助孩童長高的關鍵飲品，其他食物或早餐飲品無法取代。造成胖原因為若早餐沒有吃，體內饑餓素(Ghrelin)上升，很容易到了中餐、晚餐就可能吃過量，加上若無習慣喝鮮乳，可能會提高選擇其他不健康飲食機會，間接影響體位變化。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Associations between Consumption of Dairy Foods and Anthropometric Indicators of Health in Adolescents.

Source: Nutrients. 2016 Jul 13;8(7).

DOI: 10.3390/nu8070427

Full text: [全文瀏覽](#)

二、喝咖啡意外超抗老！研究：效果明顯的人一天都喝...【奇摩新聞 2017/2/17】

如果你很愛喝咖啡就太好啦！在不知不覺下早就養成良好的抗老習慣唷！

每天上班前，下午休息時，都會習慣性喝杯咖啡醒醒腦？那真的恭喜你！你已經在不知不覺間養成良好的抗老習慣囉，根據「Time」報導，《自然醫學期刊》近期發表一項研究顯示，一天喝 5 杯咖啡的人身體發炎情況最輕微。

該項研究一共分析 100 名年輕人及老年人的血液樣本，正常來說，與年輕人相比，老年人體內的發炎基因較為活躍，也正因如此，他們更容易出現各種慢性疾病，比如高血壓、心臟病、癌症、阿茲海默症……等，而美國史丹佛大學免疫、移植暨感染中心副教授 David Furman 表示，這些疾病並非只是老化引起，主要還是

跟發炎因素有關。

不過有趣的是，他們發現，老年人體內發炎基因較少的人都有「喝咖啡」這項共通點，再進一步探索發現，一天喝超過 5 杯的人發炎基因活性最低微，由此可知，咖啡因能有效抑制發炎反應，不過史丹佛研究所所長 Mark Davis 強調，發炎反應並非不好，它原是身體防禦，對抗感染，清除毒素的一種機制，只是隨著老化，機制會逐漸失靈，但是現在終於發現抑制的方法！不過每個人喝咖啡產生的反應並不同，建議 1 天喝 1、2 杯就好，或是改喝綠茶、紅茶……等含有咖啡因的飲料代替也可以。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Expression of specific inflammasome gene modules stratifies older individuals into two extreme clinical and immunological states.

Source: Nat Med. 2017 Feb;23(2):174-184. Epub 2017 Jan 16.

DOI: 10.1038/nm.4267

Full text: [全文瀏覽](#)

三、孕婦吃綜合維他命是浪費錢？答案是...【華人健康網 2017/2/18】

懷孕期間補充綜合維生素(multivitamins)對於胎兒是否有益，一直是許多學者爭論的議題；在 2016 年更曾有研究團隊表示除了葉酸(folic acid)和維生素 D(vitamin D)，孕婦服用其他的維生素恐怕都只是在浪費錢。

然而《The Lancet Global Health》日前刊登一篇由美國哈佛大學(Harvard University)、加利福尼亞大學(University of California) 及英國蘭卡斯特大學(University of Lancaster)共同合作的最新發表，研究團隊發現母親於孕期補充足夠的綜合維生素，對於孩子在 9~12 歲時的認知能力(cognitive abilities)可能具有一定的影響。

研究中作者招募印尼懷孕婦女作為受試者，並在其生下的孩子達 9~12 歲時進行能力評估；在印尼當地居民較難自日常飲食中獲得足夠的維生素及礦物質。實驗結果發現，母親在懷孕期間接受綜合維生素補充所生下的孩子，具有較佳的程序性記憶(procedural memory)，其能力約相當於多念半年學校的同儕；而那些母親懷孕時曾出現貧血症狀的兒童，其能力則較控制組落後約一年的學校教育程度。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Maternal multiple micronutrient supplementation and other biomedical and

socioenvironmental influences on children's cognition at age 9-12 years in Indonesia:
follow-up of the SUMMIT randomised trial.

Source: Lancet Glob Health. 2017 Feb;5(2):e217-e228.

DOI: 10.1016/S2214-109X(16)30354-0

Full text: [全文瀏覽](#)

四、英研究：攝取維生素 D 可抗感冒及流感【自由時報 2017/2/16】

維生素 D 不只有益骨骼，也有利免疫系統。根據英國醫學期刊（BMJ）最新研究，攝取維生素 D 補給品，有助預防普通感冒和流行性感冒。

英國倫敦瑪麗王后大學（QMUL）針對匯集 1 萬 1321 人的資料進行研究，一共評估 14 個國家結果不一的 25 份臨床試驗，主要探討呼吸道感染，包括抽鼻、流感和肺炎等。

研究發現，攝取維生素 D 可以降低 12% 呼吸道感染的發生率。對於體內維生素 D 水平最低的人，攝取這種營養素可使感染風險減半。

據悉，維生素 D 可以促進抗菌肽（antimicrobial peptides）的水平，這是一種天然抗生素物質，存在人體的肺部之中。

另外，維生素 D 也有益免疫系統，以對抗細菌和病毒。然而，人體獲得維生素 D 的方法之一是照射陽光，以致冬天時含量較低。

主導研究的學者馬蒂諾（Adrian Martineau）指出，英國約有 6500 萬人口，其中 70% 至少每年都會有一次呼吸道感染。每日或每週的維生素 D 攝取，能使 325 萬人免於感染。

不過，英國公共衛生局營養科學主管利維（Louis Levy）認為，該研究並未提出充份證據，以支持維生素 D 可降低呼吸道感染風險，其證據並不一致。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections:
systematic review and meta-analysis of individual participant data.

Source: BMJ. 2017 Feb 15;356:i6583.

DOI: 10.1136/bmj.i6583

Full text: [全文瀏覽](#)

五、憂鬱症植物新藥 進軍國際【中時電子報 2017/2/22】

憂鬱症通常是指重性憂鬱障礙，這種精神疾病的典型表現是患者陷於憂鬱的情感狀態，對以往喜愛的活動失去興趣。有時患者會感到難以集中注意力和記憶力減

退，失眠也是一種常見症狀。

重性憂鬱障礙的病程可長可短，可能反覆發作並持續一生。大多數已知的抗憂鬱藥，會增加一種或多種單胺類神經遞質在腦內的水準，單胺類神經遞質包括：血清素、去甲腎上腺素和多巴胺。神經滋養因子是負責神經發生的神經滋養因子之一，與健康人相比，憂鬱症患者血漿中的神經滋養因子急劇減少。

憂鬱症患者可能需要無限期服藥以防止病情惡化，更多的患者因為副作用，提前終止藥物治療。抗憂鬱藥的療效也一直受到質疑，由於會增加 24 歲以下患者的自殺風險，2007 年，美國 FDA 要求在 SSRI 和其他抗憂鬱藥上加上黑框警告。陽明大學新藥研究中心吳榮燦教授以包含 700 本中醫藥古籍的電子資料庫，發現赤芝是少數在古籍中被記載具有增智慧的中藥，投入多年研究後，發現赤芝萃取物及純化物具有誘發神經膠質細胞產生神經生長因子的作用，而這些神經生長因子能清除神經細胞不正常物質的堆積，讓神經細胞恢復進行長期記憶的功能，將此研究發表在國際知名的神經藥理學期刊 *Neuropharmacology* (2012)。

此外，也由抗老化中藥純化出具有誘導神經細胞產生紅血球生成素的活性成分，可促進神經細胞的粒線體能量的生成及二量體血紅素的生成來增加氧氣的供應，在睡眠剝奪、阿茲海默病及神經損傷的實驗動物模型上證實了其具有相當的改善效果，也發表在國際知名的藥理學期刊 *British J. Pharmacology* (2015)。

而後續的研究也顯示其可以誘導神經細胞產生多種神經滋養因子，提升小鼠的睡眠品質。由於神經滋養因子的缺乏被認為與憂鬱症的發作息息相關，且憂鬱症病人普遍有失眠的症狀，吳教授將以這些研究作為理論基礎，申請美 FDA 的臨床試驗許可後，在台灣進行多中心臨床試驗，邁向國際植物新藥市場，讓憂鬱症這種屬於西方藥物無法滿足的治療，可由抗老化中藥提供新的契機。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 1]

Article: Activating mitochondrial function and haemoglobin expression with EH-201, an inducer of erythropoietin in neuronal cells, reverses memory impairment.

Source: *Br J Pharmacol*. 2015 Oct;172(19):4741-56. Epub 2015 Aug 10.

DOI: 10.1111/bph.13248

Full text: [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 2]

Article: Activating mitochondrial regulator PGC-1 α expression by astrocytic NGF is a therapeutic strategy for Huntington's disease.

Source: Neuropharmacology. 2012 Sep;63(4):719-32. Epub 2012 May 24.

DOI: 10.1016/j.neuropharm.2012.05.019

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