

## 【成大醫分館 3 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

### 一、攝取這兩種營養素 可減少肺癌風險

[延伸閱讀] Inverse Association between Dietary Intake of Selected Carotenoids and Vitamin C and Risk of Lung Cancer.

### 二、看電視時間逾 2 小時 兒童肥胖增 1.9 倍

[延伸閱讀] 台灣學齡前兒童電視觀賞時間的相關因素及其對肥胖之影響：一項橫斷性研究

### 三、研究：加速孕婦生產的簡單方法

[延伸閱讀] Reduction of total labor length through the addition of parenteral dextrose solution in induction of labor in nulliparous: results of DEXTRONS prospective randomized controlled trial.

### 四、這些乳癌病友吃黃豆 有助延長壽命

[延伸閱讀] Dietary isoflavone intake and all-cause mortality in breast cancer survivors: The Breast Cancer Family Registry.

### 五、減緩空汙對人體傷害 美研究：多攝取 Omega-3 脂肪酸

[延伸閱讀] Protection against fine particle-induced pulmonary and systemic inflammation by omega-3 polyunsaturated fatty acids.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、攝取這兩種營養素 可減少肺癌風險【健康醫療網 2017/3/10】**

加拿大一項流行病學研究發現，無論有沒有抽菸，只要飲食含豐富維生素 C、類胡蘿蔔素，可幫助降低肺癌風險。

維生素 C、類胡蘿蔔素 有助降低肺癌風險

上述研究成果已發表於〈腫瘤學探索〉期刊 (Frontiers in Oncology)。研究顯示，維生素 C 可幫助重度吸菸者降低肺癌風險，對於男性重度吸菸者，beta-胡蘿蔔素、alpha-胡蘿蔔素、beta-隱黃素、茄紅素等，也可以發揮類似功能。

研究首席作者研究生馬汀·沙雷克表示，在這些抗氧化成分中，有些也能降低女性中度抽菸者、非吸菸者肺癌風險。研究發現，維生素 C 可以保護沒有抽菸習慣的女性，幫助這些女性減少肺癌發生機率。過去研究並沒有這樣的發現，這次研究顯示兩者有所關聯。

這些抗氧化成分 對減少鱗狀細胞癌、腺癌、小細胞癌都有幫助

研究人員進行肺癌病例對照研究，針對三種常見腫瘤亞型做分析，研究作者瑪莉-伊莉絲·帕倫特教授表示，研究觀察到，beta-胡蘿蔔素、alpha-胡蘿蔔素、beta-隱黃素、茄紅素與維生素 C 攝取量較高的人，鱗狀細胞癌的風險較低，而 beta-胡蘿蔔素、alpha-胡蘿蔔素攝取量高的人，腺癌發生風險也會降低。此外，beta-隱黃素、茄紅素攝取量中等或攝取量偏高，也都可以降低小細胞癌風險。

抽菸的人多吃蔬果 有助保護肺部健康

抽菸是肺癌重要風險因子。在全世界，肺癌死亡率也是名列前茅，從這項研究成果來看，飲食似乎可以影響肺癌發生率。研究人員認為，對於非抽菸者、抽菸者，包括重度抽菸的人，多攝取含類胡蘿蔔素、維生素 C 的蔬菜、水果，或可幫助降低肺癌風險。

美國癌症學會提醒，想預防肺癌，除了避免抽菸，也要避免接觸氫氣、致癌化學物質，盡量維持健康飲食，以減少肺癌發生機率。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Inverse Association between Dietary Intake of Selected Carotenoids and Vitamin C and Risk of Lung Cancer.

Source: Front. Oncol., 28 February 2017.

DOI: 10.3389/fonc.2017.00023

Full text: [全文瀏覽](#)

## 二、看電視時間逾 2 小時 兒童肥胖增 1.9 倍【健康醫療網 2017/3/3】

電視兒童容易肥胖。國內最新研究發現，兒童每天看電視超過 2 小時，肥胖風險增加 1.9 倍，成果刊登於《台灣公共衛生雜誌》。專家指出，兒童久坐看電視容易吃零食，尤其睡前看電視更影響生長激素分泌，體型容易變肥胖。

學齡前兒童每天看電視 92.7 分鐘

國立體育大學與台北醫學大學研究團隊，在 2015 至 2016 年隨機抽樣全台 54 家幼兒園，共 3492 位 2~6 歲學齡前兒童，進行「台灣學齡前兒童電視觀賞時間的相關因素及其對肥胖之影響」研究，結果發現，肥胖盛行率為 12.6%，每天看電視時間平均為 92.7 分鐘。

看電視時間逾 2 小時 兒童肥胖風險增

研究進一步分析發現，每天看電視時間超過 2 小時者，肥胖率是每天看電視時間少於 1 小時兒童的 1.9 倍，看電視時間每增加 30 分鐘，肥胖風險提升 1 成以上。

看電視配零食 電視兒童容易胖

台北醫學大學醫學系麻醉學科副教授廖建彰表示，看電視容易久坐不動、邊吃零食，久坐身體熱量無法消耗，而零食為高熱量食物，長期下來體重自然增加；若是習慣睡前看電視，容易降低睡眠品質，更影響內分泌及生長激素分泌，體型也容易矮小肥胖。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: 台灣學齡前兒童電視觀賞時間的相關因素及其對肥胖之影響：一項橫斷性研究

Source: 台灣公共衛生雜誌，36(1)，54-63。

DOI: 10.6288/TJPH201736105093

Full text: [全文瀏覽](#)

### 三、研究：加速孕婦生產的簡單方法【匯流新聞網 2017/3/1】

一篇刊登在《美國婦產科學雜誌(AJOG)》的研究指出，為孕婦靜脈注射添加葡萄糖(dextrose)的生理食鹽水溶液，有機會增進其肌力表現，並加速生產的過程。據《The New York Times》報導指出，生產時間拖得過久，對母體和胎兒都具有一定的危險。加拿大魁北克舍布魯克大學(University of Sherbrooke)日前發表一項最新研究，對於產程過長的孕婦，能以一個簡單、安全、不昂貴的方式催生。該研究團隊招募 193 位初次生產的孕婦作為受試者，其中，實驗組孕婦靜脈注射添有 5% 葡萄糖的生理食鹽水，控制組則只注射生理食鹽水。實驗結果顯示，注射添加葡萄糖生理食鹽水的實驗組，平均生產時間較控制組少 76 分鐘。他們認為，為孕婦靜脈注射添加葡萄糖的生理食鹽水溶液，有機會增進其肌力表現，並加速生產的過程。

該研究指導教授 JosianneParé表示，葡萄糖注射液一般不常使用，「我們不明白為何不使用它？」她說：「同樣的價格下，它更加有效且無副作用。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Reduction of total labor length through the addition of parenteral dextrose solution in induction of labor in nulliparous: results of DEXTRONS prospective randomized controlled trial.

Source: Am J Obstet Gynecol. 2017 Jan 30..

DOI: 10.1016/j.ajog.2017.01.010

Full text: [全文瀏覽](#)

#### 四、這些乳癌病友吃黃豆 有助延長壽命【健康醫療網 2017/3/13】

黃豆不只是安全的食物，美國一項研究更發現，部分乳癌患者攝取豐富黃豆製品，似乎有助延長壽命。這項研究成果已發表於美國癌症學會（American Cancer Society）所出版的線上版〈癌症〉（CANCER）醫學期刊。

黃豆製品 對乳癌有正面好處

許多人認為，黃豆製品是健康食物，但也有人擔心黃豆製品帶有雌激素特質。對於雌激素受體陽性乳癌病例，高濃度雌激素容易引起癌細胞生長、擴散。因此黃豆製品對乳癌病情、預防到底是好是壞，至今還有爭論。

美國塔夫斯大學營養科學與政策學系學者張芳芳(Fang Fang Zhang, 音譯)解釋，黃豆中的異黃酮成分帶雌激素特質，許多實驗室研究顯示，異黃酮可以延緩乳癌細胞生長。過去針對東亞女性所做的流行病學研究顯示，乳癌患者攝取較多異黃酮與死亡率下降有關聯，不過其他研究則發現，異黃酮可能削減乳癌荷爾蒙治療效果。

乳癌患者吃黃豆製品 死亡風險較低

在這次研究當中，研究人員以 6235 名美國、加拿大女性乳癌患者為研究對象，分析她們的異黃酮攝取量與死亡率是否有關聯性，平均追蹤 9 年發現，與攝取最少異黃酮者相比，攝取最多異黃酮的患者死亡機率較低，其死亡風險約下降 21%，特別是荷爾蒙受體陰性患者與沒有接受抗雌激素治療的患者，更為明顯。至於接受荷爾蒙療法的女性吃黃豆，死亡率也沒有特別高，兩者沒有關聯。

張博士指出，對於荷爾蒙受體陰性的乳癌患者，黃豆製品或許可以產生保護效果。至於沒有接受荷爾蒙治療的患者，黃豆保護效果雖然比較弱，但關聯性還是很明顯。

在期刊評論中，美國艾默莉大學癌症研究學者歐莫·庫卡克表示，研究證據顯示，黃豆製品不只有助預防乳癌，對乳癌患者也很有好處，由於黃豆有很多健康益處，鼓勵女性攝取黃豆製品，幫助維持健康。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Dietary isoflavone intake and all-cause mortality in breast cancer survivors:

The Breast Cancer Family Registry.

Source: Cancer. 2017 Mar 6. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1002/cncr.30615

Full text: [全文瀏覽](#)

#### 五、減緩空汙對人體傷害 美研究：多攝取 Omega-3 脂肪酸【奇摩新聞 2017/3/7】

全球空氣汙染情況難以立即改善，但美國一份新研究顯示，攝取 Omega-3 脂肪酸可能是一個降低汙染微粒對人體傷害的理想途徑。這份研究也指出，空汙微粒影響範圍不限於肺部，對人體的傷害可能比現前所知還要廣泛許多。

這份發表於《生物化學與生物物理學》(BBA) 一般主題子刊 3 月號的研究，讓實驗鼠暴露在便於追蹤的螢光微粒中，發現這些微粒也出現在肺部以外的多項重要器官，包括腦部、肝臟、脾臟、腎臟與睪丸。

這些微粒會引發肺部與系統性炎症，增加活性氧與抗氧化系統平衡失調的氧化壓力 (oxidative stress) 反應。空氣汙染與肺部疾病、心臟病及中風的連結性存在已久，但科學家們逐漸發現，空汙與失智、精神疾病、智力降低等腦部疾病也有關聯，可能也提升糖尿病、腎臟病與早產的機率。

### Omega-3 脂肪酸益處再添一樁

研究指出，無論在之前或之後，增加 Omega-3 脂肪酸攝取可減緩發炎情況約 30-50%。

主導這項研究的美國麻省總醫院 (MGH) 康景軒博士表示，Omega-3 脂肪酸可治療許多其他人類炎症，在實驗鼠身上的效益可能也在人類身上實現，「我絕對會推薦攝取 Omega-3 脂肪酸來減緩空氣汙染的衝擊。」

康景軒解釋，Omega-3 脂肪酸的許多健康效益已經廣為人知，且關鍵的是它們並非藥物，而是具有許多益處的營養品。

康景軒估計，人類每日攝取約 2-4 克 Omega-3 脂肪酸可達到與實驗類似成效。這大約是兩份 85 克的鮭魚或鮭魚所含的分量。但由於魚類中可能也含有汞汙染，英國國家健保 (NHS) 建議一日不應攝取超過 1 份的鮭魚或鮭魚。

Omega-3 脂肪酸是一種人類需由食物中獲取的不飽和脂肪酸，在魚類、植物油、亞麻子、核桃等堅果中含量高。先前研究已指出，Omega-3 脂肪酸有助於預防心臟病與中風，可能也有治療狼瘡、濕疹與類風濕性關節炎的效果。

### 全球空汙程度惡化

世界衛生組織 (WHO) 2016 年指出，全球空氣汙染惡化的速度令人擔憂。在過去 5 年間，全球戶外空氣品質惡化了 8%。中東、東南亞與西太平洋成長迅速的城市是空汙惡化速度最嚴重者，較貧國家幾乎所有城市居民都有受到空汙威脅的風險。

康景軒博士表示，打擊空汙是防治相關疾病的終極作法，「汙染是人類健康一項非常嚴重的議題，但我們無法立刻改變環境。」研究團隊認為，Omega-3 脂肪酸可以是一個立即、有效地減少空汙疾病威脅的方法。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Protection against fine particle-induced pulmonary and systemic inflammation by omega-3 polyunsaturated fatty acids.

Source: Biochim Biophys Acta. 2017 Mar;1861(3):577-584. Epub 2016 Dec 21.

DOI: 10.1016/j.bbagen.2016.12.018

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