

【成大醫分館 7 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、哈佛研究：每天喝這種牛奶，巴金森氏症機率高 3 成

[延伸閱讀] Intake of dairy foods and risk of Parkinson disease.

二、慢慢跑 10 分鐘，心臟病死亡風險降 45%還能多活 3 年！

[延伸閱讀] Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk.

三、最新研究：酒量好又不易臉紅，痛風機率高 2.7 倍！

[延伸閱讀] Independent effects of ADH1B and ALDH2 common dysfunctional variants on gout risk.

四、喝咖啡是否活得較久 醫學研究引論戰

[延伸閱讀 1] Coffee Drinking and Mortality in 10 European Countries: A Multinational Cohort Study.

[延伸閱讀 2] Association of Coffee Consumption With Total and Cause-Specific Mortality Among Nonwhite Populations.

五、實驗鼠研究顯示 嗅覺不好可能吃不胖

[延伸閱讀] The Sense of Smell Impacts Metabolic Health and Obesity.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、哈佛研究：每天喝這種牛奶，巴金森氏症機率高 3 成【早安健康 2017/07/02】

已故世界拳王阿里在生前飽受巴金森氏症所苦，而這項與腦中風、老年失智症並稱為「老年人三大腦病」的健康疾病，據流行病學推估，在台灣的高齡病患可能逾三萬人。排除遺傳因素而導致的早發型病例來看，病患多發病於 55 歲以後，隨著年紀越高，盛行率也跟著提高。部分研究者認為食物中的農藥殘留可能是影響民眾罹病的關鍵因素外，也有一部分則認為其發病的成因與腸道菌叢健全度有關。

天天喝低脂牛奶 罹患巴金森機率高 39%

根據哈佛大學公衛學院在今年 6 月 7 日於美國神經學學會期刊《Neurology》中發表的一份大規模健檢報告研究，發現了每日攝取 3 份以上牛奶、起司、冰淇淋等乳製品的民眾，其罹患巴金森氏症的機率高出了 34%；另一方面，每周攝取至少 7 份脫脂或低脂牛奶者，其罹病的比例也比每周攝取 1 份以下者高出了 39%。

研究團隊表示，這項研究分析了美國近 25 年內的「護理師及醫療從業人員」的健檢資料，其中雖然也包含了遺傳性的早發型巴金森氏症患者，但是仍在一定程度上能夠證明這項神經退化疾病與飲用牛奶的習慣確實有關。

腸道菌叢是關鍵

主導研究的凱薩琳·休斯提到，近年來因為防止肥胖及飽和脂肪酸所給人的不良印象，低脂乳製品的市場正在逐日壯大，然而本次研究中卻也發現了攝取大量低脂牛奶，反而會讓生病機率也跟著增加。她認為這與低脂牛奶對腸道細菌的影響具有高度關聯，但是也坦言，本次的研究仍需要進一步的分析。

而根據 2016 年加州理工學院公布的資料，發現 75% 的巴金森氏症患者確實有腸道問題，其中最常見的症狀就是便秘。該研究提到，腸道菌群的組成變化或者腸道細菌本身的變化，都可能促使身體的運動機能惡化，而運動機能惡化也是巴金森氏症的主要症狀。

長庚醫院腸胃科主治醫師宋昌穆表示，長期的便秘會使腸道菌相逐漸走向發炎狀態，產生出來的發炎性細胞激素就會透過神經傳達至大腦，經年累月後就會誘發巴金森氏症。

因此凱薩琳·休斯也建議民眾，若是想要飲用牛奶，也盡量選擇乳脂肪含量正常的一般鮮乳，養好腸道才是長久維持健康的必勝之道。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Intake of dairy foods and risk of Parkinson disease.

Source: Neurology. 2017 Jul 4;89(1):46-52. Epub 2017 Jun 8.

DOI: 10.1212/WNL.0000000000004057

Full text: [全文瀏覽](#)

二、慢慢跑 10 分鐘，心臟病死亡風險降 45% 還能多活 3 年！【早安健康 2017/07/08】

你喜歡慢跑嗎？或是朋友常常秀出完跑照片，讓你也忍不住有些羨慕呢？近幾年慢跑盛行，根據中華民國路跑協會的行事曆，去年舉辦了將近 20 場路跑活動，今年也有 13 場路跑正在陸續進行中。跑步，幾乎成了全民健康運動。

雖然如此，一場路跑活動的距離往往以公里起跳，若平常沒有跑步習慣，很容易沒自信而退卻；如果下班後、週末的自由時間不多，即便跑步對健康有再多好處，想到運動後汗流浹背的疲憊與不適，許多人還是會打退堂鼓。

距離、時間不必長！每天 10 分鐘讓心臟病死亡風險降 45%

一項美國路易斯安那州立大學及愛荷華州立大學的研究指出，跑步的確有增進健康的作用，只要每天以低於 10 公里的時速慢跑 10 分鐘，就可以有效降低心臟病

死亡率，還能延長健康壽命長達 3 年。

這項探討慢跑與健康之間關係的研究，是針對 55137 名 18~100 歲男女進行 15 年的追蹤調查，其中有慢跑習慣者約佔研究對象的 24%。

研究結果發現，有慢跑習慣者的心臟病死亡風險較低，只要每天以低於 10 公里的時速慢跑 10 分鐘，心臟病死亡風險就可以降低 45%；若每天慢跑、每周慢跑時間累計達到 60 分鐘，則心臟病死亡風險甚至能降低至 58%。

慢慢跑祛病又延年！高速「激烈跑」，反招心血管疾病

既然慢跑對健康有益，如果跑快一點，是不是運動量更大，對健康更有好處呢？答案是「錯」！適度運動有益健康，但是持續過於激烈的運動，反而會帶來反效果，有可能在 10 年後嘗到罹患心血管疾病的苦果。

在丹麥進行的「哥本哈根心臟研究」追蹤了 1098 個有慢跑習慣的人，以及 3950 個沒有運動習慣的人。經過 12 年之後發現，一週慢跑 2~3 次的人，因心肌梗塞等疾病死亡的機率較低，和沒有運動習慣的人相比，死亡率低了將近 70%；但是若以跑步速度來看，跑步速度越快，死亡率也會隨之提高。

究其原因，任職於丹麥腓特烈斯貝醫院的 Peter Schnohr 認為，慢跑對一般人而言已經算是比較激烈的運動，如果還以增加跑步速度等方式來提高運動強度，不僅造成身體多餘的負擔，死亡率也會因此不降反升。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk.

Source: J Am Coll Cardiol. 2014 Aug 5;64(5):472-81.

DOI: 10.1016/j.jacc.2014.04.058.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、最新研究：酒量好又不易臉紅，痛風機率多 2.7 倍！【早安健康 2017/07/06】

流行病學上時常認為痛風與飲食習慣具有高度關聯，尤其是飲酒習慣更會直接影響血液中的尿酸含量，然而日本防衛醫科大學校近來就發表了一份最新的資料，提到基因可能才是影響血中尿酸值殘留，造成痛風病症的真正原因。

酒精代謝能力好 尿酸更容易積在身體裡

防衛醫科大學講師松尾孝洋提到，人類在攝取酒精之後，需要靠著體內的乙醇去氫酶（ADH）代謝成為乙醛，再藉由乙醛去氫酶（ALDH1、ALDH2）將其代謝為醋酸後排出體外。然而醋酸會與嘌呤的代謝終產物，尿酸互爭排泄途徑，因此解酒能力較佳的人，其血液內含的醋酸也較多，造成尿酸囤積在體內無法排出而導致痛風。

喝酒不易臉紅者 痛風機率多 2 倍

松尾孝洋表示，酒量較佳者身體中帶有 ADH 及 ALDH 的基因也較多，因此雖然比起缺乏者能更好地代謝酒精，喝酒時也較不容易臉紅，卻同時會使得尿酸無法順利排出體外。單就存在於細胞粒線體中的 ALDH2 來看，擁有者較缺乏者易罹患痛風，其罹病機率為 2.27 倍，就算是沒有飲酒習慣者，其罹病機率仍是一般人的 1.93 倍。

除此之外，研究團隊也交叉比對同時擁有 ADH1B 與 ALDH2 兩個基因的族群，這群人不但喝酒不易臉紅，也能在兩小時內快速代謝掉體內的乙醇，但罹患痛風的機率卻一口氣激增到 2.78 倍，明顯顯示酒精的代謝產物跟尿酸會互相妨礙對方，造成明明酒喝不多卻早早出現痛風的健康亂象。

改喝蒸餾酒 少吃海鮮、紅肉避免痛風加劇

另一方面，要減少體內的尿酸產生就要減少食用大量的紅肉、海鮮以免腎臟無法負荷，也不能飲用啤酒、紹興酒等嘌呤含量較高的酒精飲料。提醒自己，酒量好不代表代謝好，反而更有可能痛風難耐。

喝酒易臉紅者易骨折 癌細胞增殖速度也快

雖然酒量差者不容易痛風，但是松尾孝洋也提醒，過去已有研究指出當這 ALDH2 基因缺乏時，會大大抑制造骨細胞造骨而使人更容易骨折，同時癌細胞增殖速度也較快，因此罹癌風險也相對較高。

以基因比例來看，台灣擁有 ALDH2 基因者人口比例達 53%，因此台灣民眾更應注意近來天氣炎熱，切勿以消暑為目的大啖海鮮、熱炒配上啤酒，否則對身體傷害更深。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Independent effects of ADH1B and ALDH2 common dysfunctional variants on gout risk.

Source: Sci Rep. 2017 May 31;7(1):2500.

DOI: 10.1038/s41598-017-02528-z

Full text: [全文瀏覽](#)

四、喝咖啡是否活得較久 醫學研究引論戰【中央通訊社 2017/7/11】

嗜咖啡如命的人常說飲用這苦澀的液體讓生命變得更有價值，根據兩項大型國際研究，喝咖啡的習慣可能也有助延年益壽，不過另一派學者對此提出質疑。

法新社報導，不過專家警告，美國和歐洲這份刊登在「內科醫學年鑑」(Annals of

Internal Medicine) 的研究，並沒有顯示出咖啡是許多咖啡飲用者似乎較長壽的真正原因。

這兩項研究反而屬於觀察性質，也就是說，雖然研究顯示出喝咖啡的人和傾向長壽之間的關聯，但缺乏因果證明。

由國際癌症研究中心 (IARC) 和倫敦帝國學院 (Imperial College London) 執行的第 1 項研究，調查了歐洲 10 國超過 50 萬民眾。

研究指出，每天喝 3 杯左右咖啡的人傾向比不喝咖啡的人長壽。研究人員形容這份調查是歐洲人口中針對喝咖啡效果所做最大規模分析。

研究主要作者、國際癌症研究中心的甘特 (Marc Gunter) 說：「我們發現攝取較多咖啡與較低的各種死亡風險、特別是循環和消化系統的疾病有關。」

第 2 項研究受訪者則包括美國境內各種族裔背景超過 18 萬民眾。

研究發現不管是正常咖啡因或是低咖啡因，都有助延年益壽；喝咖啡的人死於心臟疾病、癌症、中風、糖尿病和呼吸道及腎臟病的風險較低。

主要作者、南加州大學凱克醫學院 (Keck School of Medicine of USC) 的預防醫學副教授蘇堤萬 (Veronica Setiawan) 說：「我們不能說喝咖啡可以幫助延長壽命，但我們發現其中的關聯性。」

然而，沒有參與這兩項最新研究的專家則呼籲外界審慎解讀研究結果。

舉例來說，歐洲的研究排除曾罹患癌症、心臟疾病或糖尿病的民眾，表示研究評估的 35 歲以上民眾，身體大致來說本來就算是健康。

研究也只在初期問過 1 次受訪民眾咖啡攝取量，平均 16 年的後續追蹤裡也沒有更新這個數據。

最後，研究雖然發現女性大量飲用咖啡似乎和較高的罹癌死亡風險有關，卻把這項發現輕描淡寫帶過，認為這個說法「可能站不住腳」。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 1]

Article: Coffee Drinking and Mortality in 10 European Countries: A Multinational Cohort Study.

Source: Ann Intern Med. 2017 Jul 11. [Epub ahead of print]

DOI: 10.7326/M16-2945

Full text: [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀 2]

Article: Association of Coffee Consumption With Total and Cause-Specific Mortality Among Nonwhite Populations.

Source: Ann Intern Med. 2017 Jul 11.[Epub ahead of print]

DOI: 10.7326/M16-2472

Full text: [全文瀏覽](#)

五、實驗鼠研究顯示 嗅覺不好可能吃不胖【中央通訊社 2017/07/07】

嗅覺敏銳雖是品評美食的祝福，對於維持好身材可能不見得是好事，一項對實驗鼠所做的研究發現，實驗鼠吃高熱量食物發福後，再移除嗅覺功能，結果減重 1/3。

這項研究刊登在最新一期的期刊「細胞代謝」(Cell Metabolism)。

雖然由早期的研究得知，人因進食需求嗅覺變靈敏，酒足飯飽嗅覺就遲鈍，可是美國加州大學柏克萊分校 (UC Berkeley) 分子生物學家狄林 (Andrew Dillin) 主導研究團隊想知道，人發胖關鍵在於食物，還是因嗅覺挑起對食物的感知？

經實驗證明，當攝取高熱量食物而發福的實驗鼠，大腦裡的嗅覺細胞被研究人員移除後，他們的體重銳減了 1/3，而且體重減輕確實是來自於脂肪的消失。

狄林對於這項發現感到十分訝異，因他原以為發福的實驗鼠減肥成功是吃得少，很顯然並非如此。

研究團隊指出，嗅覺關乎許多看來是沒有關聯的基本功能，像是新陳代謝以及對於壓力的反應等等，那些嗅覺不靈的實驗鼠，體內的腎上腺素高於嗅覺正常的，因此嗅覺不靈的實驗鼠，身體燃燒脂肪更顯著。

研究團隊說，嗅覺不靈且腎上腺素高的實驗鼠，極可能是因腎上腺素的作用，影響了整個新陳代謝作用。

不過目前的研究僅止於實驗鼠階段，何時才能展開人體實驗，並確定人體的體重增減和嗅覺也是息息相關，還有待進一步了解。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The Sense of Smell Impacts Metabolic Health and Obesity.

Source: Cell Metab. 2017 Jul 5;26(1):198-211.e5.

DOI: 10.1016/j.cmet.2017.06.015

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