

## 【成大醫分館 9 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

### [一、英國研究：多吃這種魚培養腸道好菌，瘦身又抗發炎](#)

[延伸閱讀] Omega-3 fatty acids correlate with gut microbiome diversity and production of N-carbamylglutamate in middle aged and elderly women.

### [二、多攝取脂肪提高死亡率？最新研究打破你對脂肪的成見](#)

[延伸閱讀] Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study.

### [三、魚貝類多吃有好處 研究：憂鬱症發病機率砍半](#)

[延伸閱讀] Dietary fish, n-3 polyunsaturated fatty acid consumption, and depression risk in Japan: a population-based prospective cohort study.

### [四、研究：久坐看電視增加糖尿病等炎症性風險](#)

[延伸閱讀] Television Viewing Time and Inflammatory-Related Mortality.

### [五、不只喜怒哀樂！研究正式分類出人類有懷舊、嫉妒等共 27 種情緒](#)

[延伸閱讀] Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、英國研究：多吃這種魚培養腸道好菌，瘦身又抗發炎【早安健康 2017/09/24】**

女性因為骨盆結構與荷爾蒙的不同，天生就較男性更容易便秘。一旦到了經期，更有可能因為內分泌失調而出現腸道菌相失衡的問題，除了容易變胖之外也會降低免疫力。但是現在也有針對女性的福音傳出，一份來自《科學報告 (Science Reports)》雜誌的研究表示，女性攝取魚油中所含有的豐富  $\omega$ -3 脂肪酸就能提高腸道菌叢多樣性，不只提高免疫力更能有效瘦身。

這份由英國倫敦國王學院所主導的研究，找來了歐洲各國共 876 名的中高齡女性，除了調查她們日常的  $\omega$ -3 脂肪酸攝取量、血中濃度之外，也採集了糞便樣本來調查腸道的益生菌數量。

結果發現血中  $\omega$ -3 脂肪酸濃度較高的女性，其腸道菌叢種類更多，尤其是能夠分泌短鏈脂肪酸 SCFA 的毛螺菌科 (Lachnospira) 更多，因此不但可以瘦身更能調

整血壓、預防腸道發炎，避免罹患糖尿病或是心臟病等慢性疾病。此外，腸道益菌種類豐富更能預防多種伺機性感染疾病，如上述的毛螺菌科即能預防艱難梭菌（*Clostridium difficile*）在結腸引發的偽膜性結腸炎。

而糞便樣本的調查結果也顯示，血中 DHA 濃度較高的女性之腸道菌相，與過去臨床上所發現腸道不易發炎者相似，且糞便中也含有大量的 N-氨甲醯谷氨酸（NCG）。NCG 是現代動物實驗中判斷腸內氧化壓力的一項指標，NCG 含量越高則代表腸內氧化壓力越低，因此研究小組也認為，這次的研究證明了  $\omega$ -3 脂肪酸之所以對身體有益，應該有一部份來自於其提供腸內細菌營養，可以促進 NCG 合成。

日本 DHA 研究專家守口徹教授也指出，相較於亞麻仁油、紫蘇籽油等近年來才開發出來的高價油品，青背魚類既便宜又容易取得，是最好的  $\omega$ -3 攝取管道。若參照日本文部科學省於 2015 年修訂的食品標準成分表，可以發現台灣人常食用的青背魚類中以鮪魚，特別是黑鮪魚的油脂部位 DHA 含量最高，但是近年來由於濫捕問題嚴重，黑鮪魚資源面臨枯竭且國際環保團體也都在提倡保護這項珍貴的海中資源，因此早安健康也建議民眾選擇排行榜中第二名以後的常見魚類，依序為 鯖魚、秋刀魚、香魚等，也都含有相當豐富的 DHA 脂肪酸，對於腸道菌叢養成相當有幫助。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Omega-3 fatty acids correlate with gut microbiome diversity and production of N-carbamylglutamate in middle aged and elderly women.

Source: Sci Rep. 2017 Sep 11;7(1):11079.

DOI: 10.1038/s41598-017-10382-2

Full text: [全文瀏覽](#)

## 二、多攝取脂肪提高死亡率？最新研究打破你對脂肪的成見【早安健康 2017/09/23】

想保持身體健康，因而刻意限制攝取脂肪，可能是多數人的健康觀念，但有研究指出，攝取醣類較多或脂肪較多，二者死亡率可能和你想的不一樣！

知名醫學期刊《刺絡針》刊載，一項加拿大麥馬士達大學為首的綜合研究，鎖定 18 個不同國家、年齡層介於 35 至 70 歲的民眾，一共 13.5 萬人，調查他們的飲食習慣及 7 年內的死亡率、心血管疾病機率。追查發現有 5796 人在調查期間死亡，其中因心血管疾病致死的人數佔 4784 人。

分析受試者的飲食習慣發現，每天攝取醣類比例最高者，總死亡率增加 28%，

每天攝取脂質比例最高者，總死亡率反而降低 23%。

進一步追究攝取的脂肪種類，發現攝取較多飽和脂肪，總死亡率降 14%、腦中風死亡率降 21%；而攝取較多單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪，死亡率降低近 2 成，但並未找到與腦中風、心肌梗塞等疾病的關聯。

然而，該研究並未全盤分析受試者的飲食結構與其它影響因素，僅是針對醣類、脂質攝取占比與總死亡率、心血管疾病死亡率的關聯，因此實際影響的原因仍需考究。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study.

Source: Lancet. 2017 Aug 28. pii: S0140-6736(17)32252-3.[Epub ahead of print]

DOI: 10.1016/S0140-6736(17)32252-3

Full text: [全文瀏覽](#)

### 三、魚貝類多吃有好處 研究：憂鬱症發病機率砍半【自由時報 2017/09/27】

科學家已經證實多吃魚會變聰明，想不到新研究更指出還能防憂鬱症！日本國立癌症研究中心與慶應大學組成共同研究團隊，發現魚類跟貝類中的「OMEGA-3 脂肪酸」具有預防憂鬱症的效果，這份研究今（27）日刊登於《自然》（Nature）旗下的期刊《轉化精神病學》中。

據《每日新聞》報導，研究團隊從 1990 年開始，追蹤了日本長野縣南佐久郡 1181 位 40 到 59 歲的居民長達 25 年，研究居民對 19 種魚類與貝類的攝取量以及憂鬱症之間的關係。研究團隊根據每日攝取量，由多至少將居民分成 4 個群組，發現每日攝取量第二多、平均值 111 克的群組，比起攝取量最少、僅僅 57 克的群組，其憂鬱症的發病率低了 56%。

不過，攝取量最高群體的發病率只比第二名低了 26%，研究團隊推斷，料理方式可能會是變因之一。另外，若將 OMEGA-3 脂肪酸細分，發現其中的「二十碳五烯酸（EPA）」與「二十二碳五烯酸（DPA）」特別具有降低憂鬱症發病率的功效。

Omega-3 無法由身體自行製造，必須藉由食物或保健品來獲得，已經被證明能夠減少不正常的發炎、抗老、提升學習力與記憶力、調節神經機能與預防失智症，普遍存在於亞麻仁籽、核桃、芥花油，以及鮭魚、鮪魚、鯖魚、沙丁魚、秋刀魚等油脂多的深海魚中。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Dietary fish, n-3 polyunsaturated fatty acid consumption, and depression risk in Japan: a population-based prospective cohort study.

Source: Transl Psychiatry. 2017 Sep 26;7(9):e1242.

DOI: 10.1038/tp.2017.206

Full text: [全文瀏覽](#)

#### 四、研究：久坐看電視增加糖尿病等炎症性風險【大紀元 2017/09/19】

墨爾本的研究人員發現，對電視迷來說，坐著看電視的每一小時都讓其死於炎症性疾病（如糖尿病）的可能性變大。

貝克心臟病與糖尿病研究所(Baker Heart and Diabetes Institute)的研究人員發現，即使每天坐著看電視 2 至 4 個小時都具有風險性，每增加一小時都可能使觀者死於炎症性疾病的機率增加 12%。

這一研究名為「澳洲糖尿病、肥胖和生活方式研究」(Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study)，對近 9000 名成人進行了 13 年的跟蹤調查，並通過對其生活方式、每日看電視時長、炎症標記物和死因進行分析後得出了以上結論。

在這項研究中，非吸煙者的風險係數會比吸煙者小一點。

研究報告的主要作者、貝克身體活動研究部的資深研究員格蕾絲(Megan Grace)說，越來越多的證據顯示，久坐行為（如看電視）與炎症有關聯。

「我們知道，坐著會減少肌肉活動，從而減少血流量。我們認為，血流量減少可能導致血液和肌肉中的炎症標記物累積。」

「發炎是身體受傷或發生感染時的一個正常反應。」「當炎症沒有得到清除，而是積存下來，這種長期的低度炎症就可能對細胞組織造成破壞，從而引發一系列疾病，比如糖尿病、肺部疾病和認知障礙症，如阿爾茨海默病和帕金森病。」

格蕾絲博士說，她希望這一研究發現能幫助推動新的健康指導原則，建議人們在保證運動量的同時，還要減少坐著的時間。

「這些數據是在 2000 年時收集的，現在很多隨時觀看的視頻技術在那時還不存在。所以我們認為，現在這個問題可能更嚴重了。」

「偶爾坐一會對人是有益的，但坐太久就有害了。我們需要儘可能多活動。」

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Television Viewing Time and Inflammatory-Related Mortality.

Source: Med Sci Sports Exerc. 2017 Oct;49(10):2040-2047.

DOI: 10.1249/MSS.0000000000001317

Full text: [全文瀏覽](#)

## 五、不只喜怒哀樂！研究正式分類出人類有懷舊、嫉妒等共 27 種情緒【3C 新報 2017/09/17】

人類內心情感之澎湃豐富，可不只是幸福、悲傷、憤怒、驚喜、恐懼或厭惡可以簡單分類的！加州大學柏克萊分校最新研究證實，人類確定有高達 27 種情緒，可細分出同情、懷舊、嫉妒、渴望等。研究團隊希望，這項研究可以幫助科學家和工程師更準確地捕捉人類心理狀態，從而改善精神疾病的治療，或推動情感科學的發展。

「你現在感覺怎麼樣？」當你被問及這個問題，你很可能以 6 種典型人類情感的其中一種來回答：我現在很幸福、憤怒、厭惡、恐懼、悲傷或驚喜。不過現在，加州大學柏克萊分校研究領導者暨心理學教授達赫·凱爾特納 (Dacher Keltner) 的團隊發現，人類實際上經歷了 27 種基本情緒，遠遠超過原來的 6 種。

研究人員收集了 2,185 個會引起人類情緒反應的短片 (5~10 秒)，比如一隻豬從卡車上掉下來、一隻貓在幫狗按摩、一隻有攻擊行為的獅子、一個嘴裡咬著蜘蛛的男人、一朵雲、出生死亡、自然災害、性行為、婚禮、尷尬的握手等不同場景，再利用統計學模型進一步分析 853 名受試者觀看影片時引起的種種情緒反應。

第一組受試者自由描述他們在觀看 30 個短片後產生的情緒；第二組受試者在 34 種情緒類別中 (如：憤怒、敬畏、尷尬、蔑視、渴望、浪漫、悲傷、滿足、性慾等) 將感受依序排名；第三組受試者則被要求根據二分法 (如：積極與消極、興奮與平靜) 將他們的情緒反應尺度從 1 排到 9。

研究人員艾倫·考恩 (Alan S. Cowen) 說，第一組的回應反映出情緒狀態的豐富和一些細微差別，第二組的回應可以發現受試者有類似反應，超過一半的人對同個視頻歸納出相同的情感類別，第三組則讓研究人員得以評估視頻引起的情緒強度。

最後，團隊撤除了鄙視 (contempt)、憤怒 (anger)、罪惡感 (guilt)、自豪 (pride)、寬慰 (relief)、失望 (disappointment) 6 項，歸納出人類可以識別高達 27 種不同的情緒：「欽佩、崇拜、美學欣賞、娛樂消遣、焦慮、敬畏、尷尬、無聊、冷靜、混亂、渴望、厭惡、同情痛苦、狂喜忘我、嫉妒、興奮、畏懼、恐怖、興致、喜悅、懷舊、浪漫、悲傷、滿足、性慾、同情、勝利。」

為何通常被認為是情緒的「憤怒」卻從列表中移除？研究人員認為，在許多情況下，表面的反應其實是內心情緒的掩蓋，比如憤怒可能是恐懼的表現。

該團隊還製作出一份情緒模型庫，當你將鼠標停留在某字母，會跳出一段影片，你可以看到該影片會產生哪些情感組合。比如我們將滑鼠移到中上方編號 106 的「M」，看到一個川普和女性打招呼時又是握手臂又是摸腰腿的影片，然後大家產生了 46% 厭惡 + 31% 尷尬 + 15% 畏懼 + 8% 敬仰 + 8% 憤怒 + 8% 無聊 + 8% 失望 + 8% 驚悚 + 8% 悲傷的情緒。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients.

Source: Proc Natl Acad Sci U S A. 2017 Sep 19;114(38):E7900-E7909.

DOI: 10.1073/pnas.1702247114. Epub 2017 Sep 5

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