

【成大醫分館 12 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

一、喝咖啡到底好不好？最新研究：一天 3 到 4 杯咖啡利大於弊

[延伸閱讀] Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes.

二、營養研究：每天 40 克乳酪 有效減少心臟病和中風風險

[延伸閱讀] Cheese consumption and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective studies.

三、研究：高血糖增失智風險 飯後高血糖影響恐更大

[延伸閱讀] Glucose Peaks and the Risk of Dementia and 20-Year Cognitive Decline.

四、英研究：使用口服避孕藥 罹患乳腺癌機率最高多 20%

[延伸閱讀] Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer.

五、HPV 疫苗施打追蹤 10 年 美研究：100%抗子宮頸症

[延伸閱讀] 4-Valent Human Papillomavirus (4vHPV) Vaccine in Preadolescents and Adolescents After 10 Years.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、喝咖啡到底好不好？最新研究：一天 3 到 4 杯咖啡利大於弊【鏡周刊 2017/12/2】

有關喝咖啡的利弊，這幾年來幾乎是每月一爆，上個月才出爐一份研究調查宣稱咖啡對心血管有益，下個月可能又來一位營養師現身說法戒掉咖啡讓她人生變彩色。到底咖啡對身體是好處多過壞處？瑜不掩瑕？還是好壞因人而異？這個月有一份權威報告問世，試圖替咖啡族解惑。

《英國醫學期刊》22 日刊出一項大型研究的成果報告，南安普頓大學科學家蒐集 200 多份歷年來有關咖啡的研究數據，從宏觀的角度來解讀「咖啡到底對身體是好是壞？」，結果發現：整體而言，喝咖啡對人體健康是利大於弊，而最適當的攝取量，是每天 3~4 杯。

研究人員發現，在調查期間，喝咖啡的受試者的死亡機率，比不喝咖啡的受試者少了 17%。若以疾病區分，喝咖啡的人死於心血管疾病的機率，比不喝咖啡的人少了 19%，死於癌症的機率也減少 18%。

而在過去的研究裡，咖啡曾被發現有助於降低黑色素瘤、心臟病、多發性硬化症、第二型糖尿病、肝病、攝護腺癌、阿茲海默症，以及使用電腦引起的背痛等疾病

和症狀。

咖啡對身體的益處，主要是來自於咖啡裡頭某些成分含有抗氧化劑和幫助消炎的化合物，前者能對抗癌症，後者則是可以抵擋慢性疾病，像是心臟疾病，或阿茲海默症這類神經退化性疾病。

不過喝咖啡當然也有潛在的健康疑慮，和要注意的地方，尤其是對於女性而言。過去咖啡研究顯示女性在懷孕期間喝大量咖啡，可能導致早產、新生兒體重過輕，甚至流產。患有骨質疏鬆症的女性也可能因為經常喝咖啡，而增加骨折的風險。不過要提醒的是，這篇報告中所寫的「一杯」咖啡，指的是 240 毫升或 8 盎司的份量，而非一般人常點的「大杯」份量。通常市售的大杯拿鐵，至少都是 480 毫升或 16 盎司，相當於「兩杯」咖啡的份量。

這份報告的研究人員強調，此一結論是根據過去的觀察紀錄，而非針對咖啡成分的研究，因此無法確認因果關係，也不代表本來不喝咖啡的人應該從現在開始喝咖啡，好讓自己更健康。基本上，這份研究只是化解了咖啡愛好者的罪惡感，因為資料證明從喝咖啡的人的身上可以發現不少健康效益。

另外，根據其他的研究，咖啡的沖泡方式也是關鍵。現今最流行的濾泡式咖啡會將咖啡裡頭的抗癌成分，也就是咖啡醇（cafestol）給過濾掉，等於是扼殺了咖啡的正面效益，因此並不建議喝濾泡式咖啡。相對而言，採用法式濾壓壺，或是土耳其咖啡的煮滾方式，就比較能夠將咖啡醇完整保留下來。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes.

Source: BMJ. 2017 Nov 22;359:j5024.

DOI: 10.1136/bmj.j5024

Full text: [全文瀏覽](#)

二、營養研究：每天 40 克乳酪 有效減少心臟病和中風風險【鉅亨網 2017/12/6】

歐洲營養學雜誌 (European Journal of Nutrition) 研究發現，每天食用約 40 克的乳酪，約火柴盒大小的體積，可以減少心臟病或中風的風險。

中國蘇州大學的研究人員，對美國和歐洲 20 多萬人的健康狀況進行研究，數據顯示，每天吃乳酪的人，發生冠狀動脈心臟疾病的機率，比未食用乳酪的人少了 14%，而中風的機率則是低了 10%。

研究人員發現，每天吃相當於 40 克奶酪製品的人，得到心臟病的風險最低，而且奶酪可提高「好的」膽固醇含量，同時減少「壞的」膽固醇。

雖然奶酪可能含有大量的飽和脂肪，但研究人員認為，當中的鈣，將會使實際上被身體吸收的飽和脂肪減少，乳酪並且還有一種酸性物質，有助於防止動脈堵塞。

作者寫道：「奶酪中含有飽和脂肪酸，但也含有有益的營養物質，目前還不清楚長期食用乳酪，對於心血管疾病的形成發展，有怎樣的影響。」

今年夏季，韓國的研究人員，稱瑞士奶酪為「超級食品」，因為它含有一種特殊的益生菌（*propionibacterium freudenreichii*），為一種健康的細菌，可以滋養和保護腸道，避免腸道細胞因日常飲食影響，受到損害。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Cheese consumption and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective studies.

Source: Eur J Nutr. 2017 Dec;56(8):2565-2575. Epub 2016 Aug 12.

DOI: 10.1007/s00394-016-1292-z

Full text: [全文瀏覽](#)

三、研究：高血糖增失智風險 飯後高血糖影響恐更大【元氣網 2017/12/12】

糖尿病患血糖控制不佳，可能提升失智風險。醫師表示，高血糖會傷害血管內皮細胞，增加氧化壓力與細胞發炎現象，提升血管病變、血管性失智的風險，同時也影響大腦內胰島素的作用，更容易發生阿茲海默症，呼籲患者培養良好的飲食、運動習慣，並維持健康體重。

林口長庚醫院新陳代謝科主治醫師張宏猷指出，過高的血糖會傷害血管內皮細胞，增加氧化壓力與細胞發炎現象，進而引起大、小血管病變，可能發生動脈硬化與阻塞，提升血管性失智風險；近年來也發現，高血糖會影響大腦內胰島素的作用，干擾清除 β 類澱粉蛋白質的機制，與阿茲海默症關係密切。我國國家衛生研究院曾追蹤調查，發現台灣未用藥物控制的糖尿病患，罹患失智症的風險是常人的2.4倍，已用藥患者的失智症風險則是1.6倍。

張宏猷說，美國糖尿病醫學會《糖尿病照護期刊》今年刊登的一項研究更顯示，飯後高血糖對於大腦認知功能下降或罹患失智症的影響可能更大。該項研究追蹤近1萬3000名中年人，分成糖尿病患者和非糖尿病患者兩組，發現在糖尿病組當中，有飯後高血糖且糖化血色素在7%以上的病人，認知功能降低的風險更高，有1105位患者在中位數21年後發展成失智症。

張宏猷說，飯後高血糖造成失智的機轉仍須進一步探究，但長期血糖波動過大確實會損害腦部神經，導致腦部萎縮、影響認知功能。除了藥物治療，也建議患者積極改善生活型態，包括飲食、運動、體重控制等，以延緩併發症發生，並降低失智威脅。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Glucose Peaks and the Risk of Dementia and 20-Year Cognitive Decline.

Source: Diabetes Care. 2017 Jul;40(7):879-886. Epub 2017 May 12.

DOI: 10.2337/dc16-2203

Full text: [全文瀏覽](#)

四、英研究：使用口服避孕藥 罹患乳腺癌機率最高多 20%【自由時報 2017/12/7】

英國最新研究發現，女性使用任何形式的賀爾蒙口服避孕藥，在服藥後 5 年內，罹患乳腺癌的機率最高增加 20%，藥物中的賀爾蒙物質被確認，完全能夠幫助癌細胞生長與擴散。

根據《每日郵報》報導，該研究發布在英國《新英格蘭醫學雜誌》，研究從 1995 年起至 2012 年止，分析丹麥 50 歲以下的女性，比較有服藥與未服藥的女性罹患乳腺癌機率，樣本共有 180 萬名女性，平均追蹤時間有 11 年，發現服下口服避孕藥的 5 年內，每 1500 名婦女就會出現一名乳腺癌患者，罹癌率最高比從未服用過避孕藥的女性多出 20%。

研究指出，患者體內的雌激素受體均有驗出癌細胞，證明避孕藥中的賀爾蒙會促進癌細胞生長與擴散，服用只含黃體素的避孕藥亦不會降低罹癌風險，若裝有宮內節育器 (IUD)，罹癌風險更高，但服藥罹癌風險會隨著女性停藥後逐年遞減，風險約在停藥後 5 年至 10 年內完全消失。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer.

Source: N Engl J Med. 2017 Dec 7;377(23):2228-2239.

DOI: 10.1056/NEJMoa1700732

Full text: [全文瀏覽](#)

五、HPV 疫苗施打追蹤 10 年 美研究：100%抗子宮頸症【自由時報 2017/12/1】

子宮頸癌疫苗防止人體受人類乳突病毒 (HPV) 影響，該疫苗自 2006 年開始在歐、美施打，美國學者對此進行一項為期 10 年的長期研究，對當時施打疫苗的

兒童進行追蹤，結果發現 HPV 疫苗能夠 100%防止女性罹患子宮頸癌。

根據《每日郵報》報導，美國喬治亞州奧古斯塔大學（Augusta University）研究人員，針對來自 9 個國家內的 34 個地區、共 1661 名施打三價 HPV 疫苗的受試者進行 10 年期研究，並於昨（30）日將研究結果發佈在小兒科期刊上，成果顯示，HPV 疫苗能對人體提供 100%的保護力。

參與研究的菲力士（Daron G. Ferris）博士指出，美國平均每年都確診出 3 萬 8000 例 HPV 相關癌症病例，當中有 59%為男性，41%為女性，HPV 引發的癌症除子宮頸癌，還有咽喉癌、頭頸癌、陰莖癌，因此希望能夠透過這項研究，鼓勵 9 歲以上兒童，不分男女都能施打疫苗。

菲力士博士亦提到，HPV 病毒經常透過性器官傳染，途徑為性交、口交和肛交，病毒可以在陰道、陰莖、喉嚨和肛門發展成癌細胞，因此從事性行為時，一定要配戴保險套。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: 4-Valent Human Papillomavirus (4vHPV) Vaccine in Preadolescents and Adolescents After 10 Years.

Source: Pediatrics. 2017 Dec;140(6).

DOI: 10.1542/peds.2016-3947

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