

【成大醫分館 8 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、忘吃早餐也別亂吃零食！美研究：可吃杏仁還能降膽固醇

[延伸閱讀] Glucoregulatory and Cardiometabolic Profiles of Almond vs. Cracker Snacking for 8 Weeks in Young Adults: A Randomized Controlled Trial.

二、追蹤萬名糖尿病患者，研究：魚油無助預防心臟病

[延伸閱讀] Effects of n-3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus.

三、《Nature》子刊：大腦中綻放的玫瑰？「玫瑰果神經元」新發現！

[延伸閱讀] Transcriptomic and morphophysiological evidence for a specialized human cortical GABAergic cell type.

四、女性注意！美研究：餵母乳有助降低停經後中風機率

[延伸閱讀] Breastfeeding History and Risk of Stroke Among Parous Postmenopausal Women in the Women's Health Initiative.

五、不只是酒後開車危險，研究顯示宿醉對駕駛行為也有影響

[延伸閱讀] Obesity Increases the Duration of Influenza A Virus Shedding in Adults.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、忘吃早餐也別亂吃零食！美研究：可吃杏仁還能降膽固醇【自由時報 2018/08/27】

美國加州大學美熹德分校（UC Merced）發布最新研究指出，早起吃早餐有助於人體維持正常血糖濃度，但若忘吃早餐可吃杏仁來抵銷負面影響，還能降膽固醇，比起隨便吃點零食更健康有效，研究發佈在《營養素》（Nutrients）期刊。

加州大學科學團隊針對 73 名健康但坦言不吃早餐的大一新生進行實驗，當中有 41 名女生和 32 名男生，隨機分為 2 組，第 1 組每天吃 56 克乾烤杏仁，熱量總計 320 卡路里；另一組每天吃 77.5 全麥餅乾，熱量有 338 卡路里，實驗為期 8 週，同時進行飲食問卷調查。

在研究開始與結束時，志願者們分別測量體重與採集血液樣本，實驗結束後這些原本不吃早餐的學生們，體重平均增加 0.8 公斤，從血液檢驗中發現食用杏仁當早餐的學生們胰島功能更佳良好，用於反映胰島素敏感性的「松田指數」提升 82%，這意味著他們更加遠離糖尿病。

領導研究的歐爾提茲（Rudy Ortiz）教授指出，雖然全麥餅乾也有助於降低總膽

固醇和改善空腹血糖濃度，但「對於那些不吃早餐的人來說，杏仁是一種很好的替代選擇」，且吃杏仁的人們「越能代謝葡萄糖」，胰島素能夠迅速降低瞬間提高的血糖濃度。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Glucoregulatory and Cardiometabolic Profiles of Almond vs. Cracker

Snacking for 8 Weeks in Young Adults: A Randomized Controlled Trial.

Source: Nutrients. 2018 Jul 25;10(8). pii: E960.

DOI: 10.3390/nu10080960.

Full text: [全文瀏覽](#)

二、追蹤萬名糖尿病患者，研究：魚油無助預防心臟病【科技新報 2018/08/28】

越來越多的研究指出，含脂肪酸 Omega-3 的藥丸無效，而 27 日又有一項追蹤逾 1 萬 5,000 名糖尿病患者的研究結果顯示，魚油補充劑無助預防心臟病或中風。

研究人員招募英國逾 1 萬 5,000 名無心臟病跡象的糖尿病患者，隨機分配半數每天服用 omega-3 膠囊，另一半則服用含橄欖油的安慰劑藥丸，這意味著受試者不知自己服用何種藥物。

研究人員平均花了 7 年多追蹤這批患者，並在《新英格蘭醫學期刊》(New England Journal of Medicine) 發表相關研究結果。

結果發現，服用魚油的受試者中，8.9% 患有心臟病或中風，安慰劑組則為 9.2%，兩組結果並無明顯差異。

牛津大學首席研究員鮑曼(Louise Bowman)說：「這項大型隨機試驗的結果顯示，服用魚油補充劑無法降低糖尿病患者罹患心血管疾病的風險。」「這項結果令人失望，但與之前針對他類心血管疾病高危患者展開的隨機試驗結果一致，即服用魚油補充劑並無益處。」鮑曼推論：「推薦服用魚油補充劑以預防心血管疾病，並無理據。」

《美國心臟病學期刊》(American Medical Association Cardiology) 今年 1 月也發表 7 萬 8,000 人參與的 10 項研究分析，結論指出，魚油無法協助高危患者預防心臟病。

曾有若干觀察研究指出，攝取大量魚類與降低冠狀動脈疾病及中風風險有關，但更嚴謹的隨機試驗並不支持這項說法。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effects of n-3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus.

Source: N Engl J Med. 2018 Aug 26. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1056/NEJMoa1804989.

Full text: [全文瀏覽](#) (請點第二筆 Full text available via New England Journal of Medicine)

三、《Nature》子刊：大腦中綻放的玫瑰？「玫瑰果神經元」新發現！【環球生技月刊 2018/08/29】

近期，美國西雅圖艾倫腦科學研究所（Allen Institute for Brain Science）及匈牙利塞格德大學（University of Szeged）研究團隊，發現了一種全新類型的神經元，可能只存在於人類大腦中。該細胞因形似玫瑰花的果實而被命名為「玫瑰果神經元（rosehip neuron）」，其功能目前仍不甚清楚，可能和視覺與聽覺有關。相關的研究結果於近期（8/27）刊登在《Nature Neuroscience》。

直至目前，人們對玫瑰果神經元的功能仍不甚清楚。這些細胞約佔大腦皮質的10%，是我們大腦進化的最後一部份，可能和視覺與聽覺有關。玫瑰果神經元是一種抑制性神經元，調節訊息的傳遞路徑。此外，該神經可能與在大腦皮質中佔約三分之二的椎體神經元（一種興奮性神經元）相連，且有可能以一種非常有針對性的方式對神經電路進行操控，並影響後續的生理活動。

該論文第一作者，艾倫腦科學研究所分子神經科學家 Trygve Bakken 表示，大多數的神經元皆長有樹突，其分支帶有信號，然而，玫瑰果神經元的樹突結構卻異常濃密，比一般神經細胞多出許多分之點，因而狀似玫瑰花果。

另外，此次研究由賽格德大學負責研究神經元的形狀和電學特性，艾倫研究所則負責研究神經元遺傳學。結果發現，玫瑰果神經元只存在於人類大腦中，而經常被作為實驗模型動物的啮齒類則無此細胞結構。因此玫瑰果神經元的存在可以解釋為何許多腦部疾病的治療方案在小鼠模型中似乎具功效，一旦轉移至人體時反而失敗。

Bakken 說：「我們的許多器官都可以在動物模型中合理地建模，但人類與其他動物的差異在於我們大腦的思考及輸出能力不同。而事實證明，在動物系統中很難完全針對人類的情況進行建模。人類過去雖針對神經科學進行多年研究及評論，然而這項研究只是從更多角度看問題。」

Bakken 希望，未來能實際獲有患有神經精神疾病之患者的大腦樣本，以便仔細觀察其玫瑰果神經元的構造及功能是否有影響或改變等。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Transcriptomic and morphophysiological evidence for a specialized human cortical GABAergic cell type.

Source: Nat Neurosci. 2018 Aug 27. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1038/s41593-018-0205-2.

Full text: [全文瀏覽](#)

四、女性注意！ 美研究：餵母乳有助降低停經後中風機率【自由時報 2018/08/24】

美國堪薩斯大學（KU）發布最新研究指出，哺育母乳對女性而言，平均能降低 23% 更年期後發生的中風機率，但不同的種族在此項風險上有所差異，研究發布在《美國心臟學會期刊》（Journal of the AHA）。

堪薩斯大學科學團隊分析來自 1993 年至 1998 年，共 8 萬 191 名平均年紀為 63 歲的更年期後婦女的健康數據資料，進行長達 12 年的追蹤研究，3.4% 的參與者在研究期間中風，1.6% 的女性在參與實驗前就有過中風經驗，這些女性有 51% 哺乳 6 個月，22% 哺乳 7 到 12 個月，27% 哺乳期長達 13 個月或更久的時間。研究表明，女性哺乳期越長，在停經後中風的機率越小，即使只有 6 個月哺乳期，平均也能降低 19% 中風風險，降低中風可能性的平均機率為 23%，但各種族間風險不一，黑人女性此項風險能下降 48%，西班牙裔女性此項風險可降低 32%，白人女性則是降低 21%。

研究作者雅各布森（Lisette Jacobson）呼籲婦女，「請考慮將哺育母乳作為生育計劃的一部分，並持續哺乳至少 6 個月」，她提到，最近也有研究證明哺乳能預防心臟病和其他特定心血管疾病，而哺乳只是女性預防中風的眾多方式之一，適當運動、保持正常作息、健康飲食都有助於避免中風。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

[延伸閱讀]

Article: Breastfeeding History and Risk of Stroke Among Parous Postmenopausal Women in the Women's Health Initiative.

Source: Journal of the American Heart Association. 22 Aug 2018.

DOI: 10.1161/JAHA.118.008739.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、不只是酒後開車危險，研究顯示宿醉對駕駛行為也有影響【科技新報

2018/08/28】

我們都知道飲酒會暫時影響一個人的思維和協調能力，這也是政府積極倡導「喝酒不開車」的主因，但在飲酒隔天的宿醉又是如何呢？最近一項研究發現，即使隔天血液中酒精已清除，對我們大腦的影響也會持續存在，因此宿醉開車仍然可能出現問題。

這項 25 日發表在《Addiction》期刊的統合分析（Meta-analysis）指出，前一晚大量飲酒可能會影響人們認知直至第二天，包括記憶力、注意力、協調能力甚至駕駛技巧都會受到影響。

在這次的統合分析，研究人員分析了 19 份過往研究、包含 1,100 多人的研究數據，其中一些研究是在實驗室進行，也就是在測試以前研究人員會給受試者精確的酒量，而一些研究則是採取「自然主義」——研究人員會要求受試者在典型的社交飲酒之夜隔天來實驗室報到。

這些研究都測試了人們在大量飲酒隔天、血液酒精濃度（BAC）低於 0.02% 時的思維能力（低於多數國家酒駕標準，包含台灣），而整體研究都發現，與沒有宿醉的人相比，宿醉者的注意力、記憶力和協調能力都更差，在一些讓受試者進行模擬駕駛的研究中，也發現宿醉者控制車輛的能力明顯受損害。

英國巴斯大學心理系助教、研究作者之一的 Sally Adams 指出，儘管許多人都認為大量飲酒後只要睡了一夜，隔天開車就不會有任何問題，但這些研究結果顯示，「宿醉」仍可能對日常活動表現產生嚴重影響。

也就是說，如果你是學生要去參加講座，宿醉可能會讓你無法記住任何事情，而如果你是需要開車，那麼宿醉可能會讓你無法對紅燈做出有效反應。「儘管第二天酒精已經離開我們的生理系統，但我們仍可能受到影響」。

儘管許多工作場所都有禁止工作飲酒的政策，但這些政策中很少會涉及酒精對次日造成的影響，而過去一些研究也沒有考慮到像是抽菸、睡眠不足等可能影響思維能力的其他因素，為了保障人身安全，團隊呼籲應進一步研究酒精對認知的影響，針對宿醉對工作安全和生產力的影響進行更多研究。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: A Systematic Review of the Next-Day Effects of Heavy Alcohol Consumption on Cognitive Performance.

Source: Addiction. 2018 Aug 25. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1111/add.14404.

Full text: [全文瀏覽](#)

註：1. 醫學新知報導與延伸閱讀服務旨在引導讀者利用圖書館內的電子期刊資源，閱讀醫學新聞引用的期刊資料原文，圖書館如實提供網路新聞內容供讀者客觀檢視新聞報導內容之客觀性、正確性與可靠性；2.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