

營養新知



— 臺北醫學大學
保健營養學系 —
趙振瑞

資料提供：謝明哲 教授

1



高蛋白早餐

- 高蛋白低醣類的早餐被發現對於飽食感有正向的作用，根據荷蘭的研究顯示早餐吃不同的飲食對於食慾的抑制作用不同。由於高蛋白和高醣飲食對於升糖激素分泌的影響不同以致於結果對於飽足感有差異

2



蛋白質的攝取與血壓 和心血管疾病

- 研究發現增加蛋白質的攝取量，尤其是*植物性蛋白，對於降低血壓和減少心血管疾病的危險性有幫助，但是飲食中的脂質攝取量仍需在容許的範圍內

3



飲食中的蛋白質與 骨質密度

- 實驗發現在攝取足夠鈣的成年男性，如果可以攝取適量的蛋白質 (1.2公克/公斤體重)，足量的鉀 (> 100 毫莫耳/日) 和磷 (1,741 ± 535毫克/日)，對於骨質密度是有助益的

4



蛋白質與鋅

- 動物實驗發現飲食中的*植物性蛋白質(如大豆蛋白)攝取增加，會增加植酸的含量，進而增加對鋅的需要量

5



共軛亞麻油酸

- 動物與臨床實驗都發現共軛亞麻油酸；CLA (conjugated linoleic acid) 有很多功效，包括：抗腫瘤、促進免疫、降低發炎、降血壓、減少體脂肪的增加

6



月見草油

- 研究***月見草油**的補充，對於老鼠的**胃潰瘍**有改善的作用
- 補充**月見草油**，對於**糖尿病**老鼠也有減少神經病變的功效
- 以**月見草油**製成的乳霜，也有治療一些**皮膚炎**有效果

7



長鏈omega-3脂肪酸

- 動物和體外實驗都發現長鏈omega (ω)-3脂肪酸有**預防腫瘤生成**的作用，可以抑制腫瘤生成的促進期和進展期。特別對於和荷爾蒙相關的癌症有關，如**乳癌和前列腺癌**

8



中鏈脂肪酸

- 實驗發現中鏈脂肪酸在體內的代謝與一般長鏈脂肪酸不同，可以有減少體脂肪蓄積的作用，對於體重、體脂肪的控制有幫助



魚油

- 刊登於*Journal of Allergy and Clinical Immunology*的一篇研究，建議在每餐之前服用2個鮭魚油膠囊，且每星期吃魚3次，也許對氣喘有益



DHA 與早產

- 魚油(omega-3脂肪酸)的攝取對於懷孕、哺乳期都是有幫助的，尤其是DHA的補充，研究發現每日補充200毫克的* **DHA**可以預防早產的發生

11



維生素A

- 阿茲罕默氏症患者體內，維生素A和E及類胡蘿蔔素（包括β-胡蘿蔔素）的濃度會降低。這些營養素扮演了自由基的清除者，當此類營養素缺乏時可能會使腦細胞暴露而增加氧化傷害。除此之外，在阿茲罕默氏症患者已經發現硼、鉀以及硒的缺乏

12



類胡蘿蔔素

- 葉黃素、玉米黃質等類胡蘿蔔素，近來被發現用於眼部退化性疾病有好處，可以預防黃斑性病變等症狀，飲食中也盡量多攝取黃色、紅色等蔬菜水果

13



生物素

- 生物素已知為一種水溶性維生素，參與體內的代謝反應
- 研究發現抽菸婦女體內排出較多的生物素，使得生物素在體內有較低的含量，也比較容易會有缺乏的現象發生

14



維生素B群與老人癡呆症

- 維生素B群在認知功能上是非常重要的，而在加工食品和流行的飲食中這些必需的營養素常被除去。在腦部神經原纖維糾結和澱粉樣蛋白血塊的形成，這些特徵已經與鋅的缺乏也有關。普遍發生於老年人吸收不良問題，使他們比其他人更傾向於營養缺乏。酒精和很多的藥物治療會更進一步的使重要維生素和礦物質耗盡

15



維生素B₆與基因表現

- 維生素B₆的生理功能與參與許多體內的生化反應有關，尤其是胺基酸的代謝
- 最近新的研究發現維生素B₆與一些基因表現物質的調節有關



16



維生素B₆與自閉症

- 許多的研究發現高劑量的維生素 B₆ 及 鎂 的補充對於兒童自閉症的改善有幫助，但補充高劑量的維生素B₆及鎂，對於兒童自閉症的有效性，仍需進一步的研究

17



葉酸與憂鬱症

- 有一個研究報告發現，憂慮症 患者與沒有患憂慮症的人相比較，體內葉酸的含量 較低，另外，也有許多的研究報告指出，有憂鬱症的人體內 鋅 的含量較低

18



葉酸與癌症

- 葉酸是一個重要的參與體內生理功能與遺傳物質反應的因子
DNA 的合成、修復有密切關連
- 葉酸的角色在預防貧血及心血管疾病等有相當重要的地位
- 最近的研究無論是動物、體內、體外實驗都發現在癌症上的相關
- 葉酸的缺乏與癌症的形成有關
- 在公共衛生防治癌症的成效上很重要

19



葉酸與乳癌

- 一個持續16年針對3,483位乳癌患者的研究調查，顯示酒精過量攝取會增加得乳癌的機會
- 但是體內足夠的葉酸含量則會降低此危險性
- 因此，增加飲食中葉酸的攝取會降低得乳癌的機會

20



葉酸與雙胞胎

- 人工受孕通常生雙胞胎或多胞胎的機率較高，研究發現飲食與生出雙胞胎的機會有關連，母親懷孕時體內的葉酸含量較高者，生雙胞胎或多胞胎的機率較高

21



懷孕母親葉酸補充

- 研究顯示母親在懷孕時飲食中葉酸攝取較低而且無服用補充劑者，生出唇惡裂(兔唇)嬰兒的機率較大

22



維生素C與白內障

- 針對一些美國老人罹患白內障的調查研究
- 發現體內的維生素C含量與白內障形成有關，與維生素C抗氧化作用有關
- 建議維生素C補充對於老年人白內障的預防有助益

23



維生素C與氣喘

- 我們都需要運動來維持身體的健康。假如發現運動會促使氣喘發作，試著在運動前1小時服用2,000毫克維生素C
- 最近的研究顯示在運動前服用維生素C，就不會有咳嗽、喘息或呼吸急促的情況發生。然而，有罹患腎結石的人，不可服用這個劑量的維生素C

24



維生素C、E與懷孕

- 懷孕時補充高劑量的維生素C和E，可以防止早產或流產的機會。維生素C的劑量為1,000毫克，維生素E約400 IU

25



鋅與健康

- 鋅的生理功能中包括維持內皮細胞的完整性
- 對於心血管疾病有保護作用
- *鋅可以減緩發炎反應
- 也可以抑制一些訊息傳導及細胞自殺反應

26



汞與腦部功能

- 有研究發現阿茲罕默氏症患者的腦部含有高濃度的*汞，尤其是在負責認知功能、移動以及表達的大腦區域。阿茲罕默氏症患者也含有與高濃度汞成比例的硒和鋅，因此可幫助身體對抗有毒的汞

27



鎂與健康

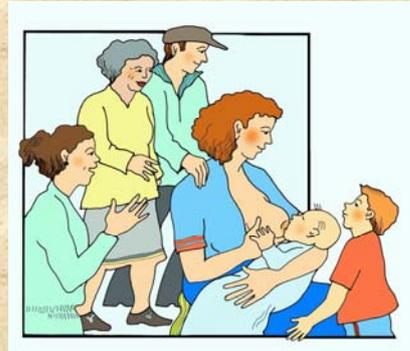
- 研究顯示補充*鎂可改善停經後婦女骨質疏鬆症之情況，會增加骨質密度及降低骨質疏鬆之機率
- 補充鎂可改善血脂濃度，降低心血管疾病之死亡率
- 鎂的補充可改善非胰島素依賴型糖尿病患者之葡萄糖耐量

28



碘與大腦發展

- 在胎兒期的如果缺乏碘可能導致大腦的發展損傷，而在母乳餵養期間，嬰兒的甲狀腺功能決定於母親碘的攝取狀況

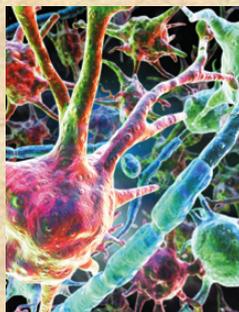


29



膽鹼與腦部功能

- 有研究發現阿茲罕默氏症患者體內膽鹼和乙醇胺濃度會顯著降低。膽鹼和乙醇胺兩者是合成磷脂質的所必須，並且*磷脂質是腦部細胞膜神經元的構成要素



30



酒精與記憶力

- 慢性酗酒會造成記憶力減退
- 對於老年人酒精攝取量過高，會增加患失憶症的危險性，對於*阿茲罕默氏症的罹患率也有相關連



31



去氫還原雄脂酮 (DHEA)

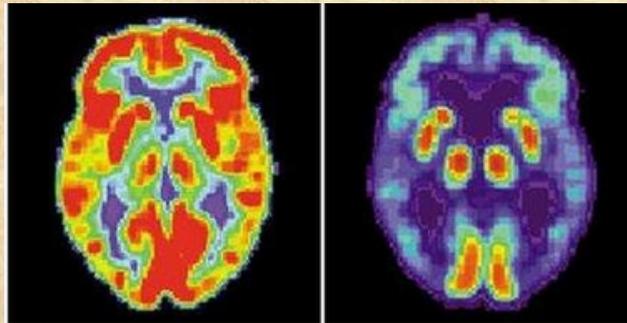
- 有些研究發現使去氫還原雄脂酮(DHEA)：這是一種身體可以自己合成的荷爾蒙，有治療憂鬱症的效果。而一篇研究報導顯示，使憂鬱症患者補充DHEA六星期後，可明顯的改善憂鬱症的症狀，而且有一半的患者甚至有痊癒的結果

32



雌性激素

- 阿茲罕默氏症婦女已經發現具有低濃度的雌性激素



33



黑巧克力與心血管疾病

- 實驗發現黑巧克力對心血管疾病有保護的作用，原因在於可可中的*類黃酮的抗氧化功能，可以降低血壓、血脂質的含量

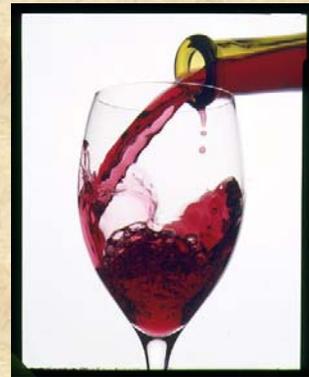


34



紅葡萄酒與發炎反應

- 心血管疾病與發炎反應和氧化壓力有關，研究顯示每天喝100毫升紅葡萄酒，可以增加多酚的攝取，對於降低發炎指數有幫助



35



甜食與癡呆

- 根據問卷調查發現，有一半的阿茲罕默氏症或是癡呆的形成與他們的飲食習慣有關。有一半的阿茲罕默氏症患者喜歡吃大量的甜食，因此要限制他們吃這類食物



36



辣椒與代謝反應

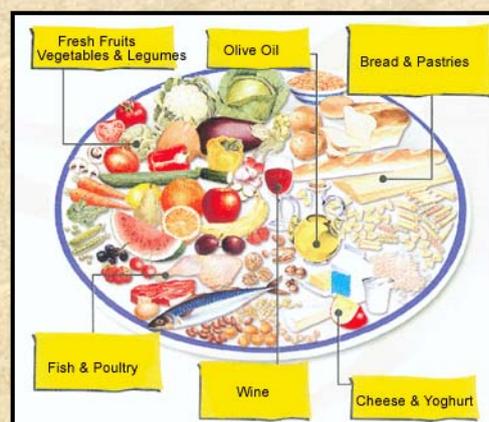
- 攝取較多的辣椒等辛辣食物，可以增加兒茶多酚的分泌與能量代謝，研究發現飲食添加30公克的辣椒，與無辣椒飲食相比，吃辣椒組有較低的胰島素分泌，肝臟清除胰島素的速率也上升

37



心肌梗塞與地中海飲食

- 學者研究曾患有心肌梗塞的人，如果改變飲食為地中海型的飲食(以橄欖油為主要油脂來源)，可以減少猝死的機率



38



蔬果與中風

- 增加蔬菜水果的攝取量與中風的罹患率有相關性，研究顯示每天攝取多於5份蔬果的人，得到中風的機率比每天攝取不到3份蔬果的人低



39



體重控制與血糖

- 糖尿病患控制體重是必需的，對於血糖的控制是有幫助，研究發現減少10%體重且可以維持3個月以上，比快速減重者對血糖的穩定較有幫助

40



哺乳與兒童肥胖

- 母乳哺餵是公共衛生政策上很重要的推廣工作，研究發現肥胖的兒童與有無母乳哺餵是有關的，針對於肥胖的兒童調查，發現77%的兒童從未有母乳餵養。母乳哺餵大於8週的兒童，肥胖的機率較低

41



便秘與兒童肥胖

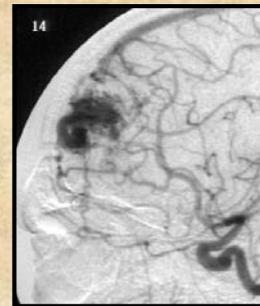
- 兒童的機能性便秘與肥胖似乎是同時存在，多數需要先治療便秘，改變飲食習慣，研究發現小男生的發生機率較大，要從飲食行為上著手進行，配合其他的治療方法

42



碳水化合物攝取與中風

- 東亞洲各國的出血性中風發生率很高，發現與飲食中攝取較高的碳水化合物，較低的脂質和蛋白質有關，但深入的研究是有必要的

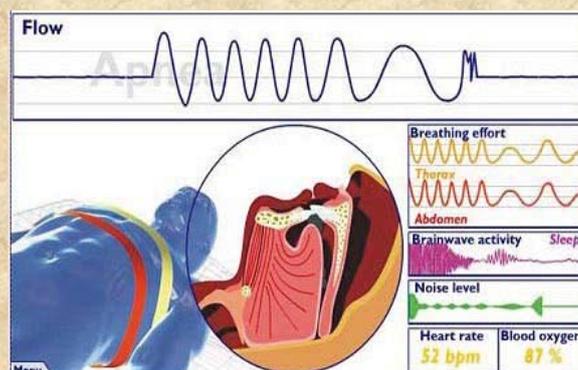


43



睡眠障礙與體重

- 睡眠障礙可以響神經和內分泌系統，進而導致於肥胖，研究發現體重正常的比肥胖者睡眠時間較長



44



咖啡因和肝臟健康

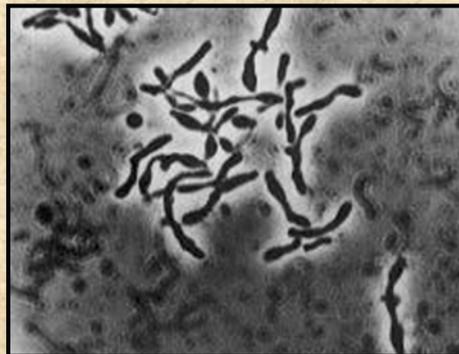
- 已知減少酒精的攝取有助於肝臟的健康，近來發現肝功能也與咖啡性飲料攝取量有關聯，每天至少喝兩杯咖啡的人比沒有喝咖啡的人，有較高的丙胺酸轉胺酶(ALT; GPT)濃度

45



益生菌與極低出生體重嬰兒

- 給予極低出生體重嬰兒(< 1,500公克)補充益生菌，可以減低疾病的罹患率和死亡率



46



素食與營養狀況

- 對於青春期的素食者的研究調查，發現多數的營養狀況不佳，要特別注意飲食的均衡



47



腰圍與身高比

- 研究發現亞洲人的肥胖比率不如歐美高，但心血管疾病發生率仍偏高，發現除了以BMI當肥胖指標外，日本學者發現可以用腰圍與身高比，如果大於等於0.5，會增加罹患心血管疾病的危險性

48



缺鐵性貧血

- 鐵缺乏貧血在開發中國家兒童中很常見，研究發現可以在飲用水中加鐵，有助於減低貧血的發生率



49



謝謝大家



50