

吃素真的能降低膽固醇!?

資料來源:台灣女人健康網

控制飲食內容是否能降

低膽固醇一直備受爭議，最近一份研究發現植物性飲食，也就是全素飲食，確實能降低膽固醇。

由日本慶應大學 Yoko Yokoyama 博士領導的研究將「素食」視為一種飲食型態，此包括每月吃肉製品不到一次。將這些發現與雜食性及肉食性飲食進行比較，肉食者吃素後可以將每公合的膽固醇降低 12.5 毫克。該研究以對照組方式進行，對素食者進行至少 4 週的影響研究。在確定的 8,385 組研究中，有 30 項觀察性研究和 19 項臨床試驗符合納入標準。

研究發現，茹素者在每公合(十分之一公升)中的總膽固醇比肉食者少 29.2 毫克。

研究人員發現茹素者通常會吃更多的蔬菜、水果和堅果，這些食物富含天然的成分，如可溶性纖維、大豆蛋白和植物固醇(存在植物於中的膽固醇)，都能降低膽固醇。高膽固醇常

常是未被診斷出來，因而特別危險。研究作者建議關心自身心血管健康的人們吃更多的蔬菜，並將此視為心血管疾病的預防保健。

研究人員在論文中寫道：「那些長時間遵循素食飲食習慣的個人，可能會更有健康的體組成且會更為遵守素食原則，這兩者都可能對血脂有所影響。」

在華盛頓特區擔任營養教育主任的共同作者 Susan Levin 認為：「為了執行任何形式的保健工作及實現經濟流動性，我們必須健康。」

Levin 醫生鼓勵人們儘早開始注意營養攝取，她表示：首先開始的第一步便是營養豐富的植物性食品，其幾乎可以適應每一種文化模式、品味偏好和預算。作為營養師，我鼓勵任何人在他或她的生活中儘早開始改變飲食習慣。維持最佳的健康，遠比要在 60 或 75 歲時還要改變飲食習慣來得容易。但是，我們要強調的是，轉換至健康的生活方式，永遠不嫌晚。

好膽固醇太高可能反而不好?!

一般來說，我們比較不會擔心好膽固醇(HDL)太高，這種膽固醇之所以被認為是好的，乃因可以避免心/血管疾病，但最近新研究發現好膽固醇太高與過早死亡有關。

丹麥哥本哈根大學的研究團隊分析了來自「哥本哈根城市心臟研究」、「哥本哈根人口研究」及「丹麥公民註冊系統」的資料，共有 116,000 人。這些人在非空腹情況下做了血液檢查以了解他們的好膽固醇及壞膽固醇。研究團隊花了 6 年的時間追蹤他們的臨床狀況，期間有 1 萬多位人士去世。

為了避免混淆因素干擾分析結果，研究團隊控制住與全因死亡有關的因素，包括年齡、身體質量指數(BMI)、吸菸情形、酒精飲用情形、身體活躍程度及糖尿病等。

整體來看男性有 0.4%、女性有 0.3% 好膽固醇過高，亦即這些男性好膽固醇高於 3.0 millimole/liter、女性高於 3.5 millimole/liter。研究發現，相較於好膽固醇指數正常的男性，指數過高的男性過早死亡的風險高出 106%；而好膽固醇過高的女性過早死亡的風險比膽固醇指數正常的女

性高出 68%。此外，最低死亡率出現在好膽固醇濃度中等的人口中，亦即男性 1.9 millimole/liter、女性 2.4 millimole/liter。

研究作者 Brge Nordestgaard 教授說明，到目前為止，多數人相信好膽固醇越高越好，但是現在研究發現若個人的好膽固醇高於平均水平，其死亡率也會比較高。醫師及民眾應停止認為好膽固醇是「好的」及提升高密度脂肪 HDL 對健康有益。與其聚焦在好膽固醇，更應處理的是透過生活方式改善或藥物來降低壞膽固醇(LDL)。

研究提醒，此份研究屬觀察性研究，因此不能證明因果關係。建議未來研究能嘗試去探討為何高密度脂蛋白會增加死亡率。



賀爾蒙補充貼片比藥錠更安全？

一項追蹤近百萬名女性超過 15 年的研究發現，採用賀爾蒙補充治療法控制更年期症狀的女性，可以使用皮膚貼片的方式來減低中風風險。

賀爾蒙補充療法主要透過補充或替代體內過低的雌激素或黃體素，以緩解更年期症狀，如睡眠問題、體重增加、情緒波動和熱潮紅等。過低的雌激素會導致一些生理和心理症狀，10 位女性中大概有 8 位會受到影響，受影響時間平均為 7 年，其中有三分之一的女性會面臨更長期的症狀。

賀爾蒙補充療法也可以預防骨質疏鬆症和心臟病，多年來被視為女性的奇蹟藥物，已有數百萬人採用。但在 2002 年的一項研究顯示，賀爾蒙補充療法與增加乳癌及中風風險有關後，採用該療法的人數急遽下降。根據研究調查，許多婦女受更年期症狀所苦，但卻抗拒賀爾蒙補充療法。因而，研究人員對不同方式補充賀爾蒙之風險進行研究評估。

哥本哈根大學對 98 萬名 51 至 70 歲的女性進行了長達 16 年的追蹤



研究。研究發現，超過三分之一的女性使用賀爾蒙補充治療法後，因血栓引起的缺血性中風風險增加 16%。進一步分析資料發現，與未使用賀爾蒙治療的女性相比，使用綜合雌激素 / 黃體素藥錠補充治療者增加了 29% 的中風風險。

而使用經皮製劑（透過粘貼的石膏狀貼片或擦拭凝膠吸收賀爾蒙）治療法則與中風風險無關聯性，在某些情況下與未使用賀爾蒙治療的人相比，甚至風險還更低。這可能是因為藥物透過皮膚吸收，直接進入血液，不必經過肝臟處理，而降低了血栓的風險。

Haitham Hamoda 是一位婦科諮詢顧問，主持倫敦國王學院醫院的更年期服務項目，並且是英國更年期協會醫療諮詢委員會的成員。他說：「總體而言，這些結果對女性來說是個好消息。口服攝入賀爾蒙治療的中風風險略微增加，多數女性都是在 60 歲以後才觀察到的。這個結果表明，透過皮膚吸收賀爾蒙，不用經過肝臟處理，說明了為什麼它可能對血液凝固沒有影響。」

史達汀又被打臉？改善心 / 血管飲食運動是重點

史達汀類藥物常被用於降低心 / 血管疾病風險，最近研究人員總結，目前缺乏一致的證據顯示史達汀類藥物能改善心臟疾病患者的生存。研究認為心臟疾病倖存者應該通過飲食和運動來改善健康。

心臟疾病患者或是未來可能有心臟疾病的人，可能被要求服用史達汀類藥物來預防心 / 血管疾病，代表著患者需要在往後的每一天都服用史達汀類藥物。

來自世界各地，包括 Frimley Health NHS 基金會的研究人員，分析了二十年來的數十項研究，發現史達汀類藥物似乎沒有明顯降低西歐國家的冠心病風險，不論是對低風險或高風險患者都一樣。

研究人員指出，史達汀類藥物被認為擁有的效益，其實是科學家選擇較有利的證據的

結果，並且被製藥公司不公正地推廣。萊頓大學 (Leiden University) 的高級研究員 Esther van Zuuren 博士說：是時候看看證據，不要受騙於製藥公司。

史達汀類藥物可能讓肥胖者相信藥物能提供對心 / 血管保護，並且藥物其實具有副作用，包括：增加第 2 型糖尿病風險、肝臟或胰臟發炎、視覺模糊、記憶力問題、失眠、頭痛、肌肉痠痛及噁心等。停止服用史達汀可能反而可以挽救更多的生命，並提高人們的生活品質。

編譯來源：Pharmaceutical Journal(2017.7.14)、The Daily Mail(2017.7.14)



咖啡真的有益健康嗎？

一直以來，咖啡對健康有益
的說法很多，不僅可以防
止肝臟疾病和癌症、癡呆和多發
性硬化症，還可以延長壽命。

儘管如此，還是有許多嚴謹的研
究，傾向於檢視消費咖啡因的風險，
特別是對兒童和青少年、懷孕和哺
乳期的母親以及具有潛在健康狀況
的個人。

咖啡裡頭有什麼？

咖啡含有非常複雜的分子，
其中主要的是咖啡因，它是中樞
神經系統的興奮劑。也有其他抗氧
化物質有助清除人體細胞中的自由
基、活化 DNA 修復，以及阻止基因
突變致癩的分子。然而，這不完全是
個好消息，因為，咖啡也含有致
癩物質。

咖啡因在腸中
被吸收後，需要相
當長的時間來代謝，
而如何代謝咖啡因
則取決於我們的年齡。



其半衰期—即在人體的系統中分
解一半的咖啡因所需的時間—在
成年人中估計是在 3 到 7 小時之
間。但是對新生兒，這個數字高出 65
至 130 個小時。並且，部分人因為基
因更容易受到咖啡因的影響。對女
性來說，口服避孕藥被認為會使體
內咖啡因的半衰期加倍。而懷孕的
婦女，咖啡因也在身體中保持較長
時間。



咖啡中其他的抗氧化劑和
風味分子是綠原酸，在蘋果、梨
和其他水果以及蔬菜和植物亦有綠
原酸。它們被腸道吸收，部分由腸道
微生物代謝，能夠對一系列細胞發
揮強大的抗氧化作用。

咖啡的健康益處歸功於其
中的咖啡因和其他抗氧化
劑分子，但這些說法背後
有沒有其他安全的問
題？

