

## 糖尿病患不用只喝水！英國研究：喝「2 飲品」死亡風險降 2 成

根據周刊王 CTWANT 陳煜濬於 2023 年 4 月 22 日報導，國健署推估，台灣有超過 230 萬名的糖尿病患者。對此，腎臟科醫師王介立也引述最新研究指出，第 2 型糖尿病患者每天喝超過 1 份（150 大卡）含糖飲料，死亡風險增加 20%。而每天喝超過 4 份咖啡、超過 2 份茶、超過 5 份的水，降低死亡風險的效應都差不多，大約都是下降 2 成。

王介立醫師在臉書專頁引述《英國醫學期刊》（British Medical Journal）最新發表的研究指出，探討罹患第 2 型糖尿病者，飲品項目與死亡率的關係。該研究為前瞻性觀察，追蹤了 15 萬多名美國人，平均追蹤 18.5 年。

## 研究證實 3 烏龍茶種含「茶飢素」 強身、抗老又可減緩巴金森、肌少症

根據健康醫療網記者吳儀文於 2023 年 5 月 10 日報導，許多人認為喝茶可以促進身體健康。其中，烏龍茶近期經過中興大學生物科技學研究所製茶產學聯盟主持人曾志正講座教授的研究團隊研究後，證實 3 種含有「茶飢素」的烏龍茶種具有保健功效，而且可運用在巴金森氏症、肌少症等年長者日常醫療保健上。

成功大學醫學院藥學系郭賓崇教授，針對臺灣常見的茶種、泰國合作實驗室所提供的茶樣進行分析後發現，有功效的茶飢素成分僅存在於少數小葉烏龍茶種，如：青心烏龍、四季春、翠玉（台茶十三號）。曾教授也進一步強調，飲茶養生是指喝含茶飢素的烏龍茶，並非所有茶品名稱標示為烏龍茶都含有此功效成分，僅有少數茶種含有茶飢素。

## 新研究發現每天喝 2 杯紅茶 可降低心血管疾病造成的死亡風險

根據農業科技決策資訊平台於 2023 年 3 月 21 日摘譯 World Tea News 報導，由內科醫學年鑑（Annals of Internal Medicine）期刊發表一項研究，調查英國人體生物資料庫（UK biobank）中 498,043 名在 40 至 69 歲之間的參與者。調查結果顯示，喝紅茶可降低了 9% 到 13% 的死亡率。每天喝兩杯或更多的茶對降低心血管疾病、缺血性心臟病和中風導致的死亡風險也有關係。研究顯示，每天喝兩杯或更多紅茶可以將一個人的死亡風險降低多達 13%。

該研究還指出，不管茶的溫度是多少，裡面有多少牛奶或糖，以及影響個人攝取咖啡因能力的遺傳變異，較高的茶攝取量都與較低的死亡率風險相關。

ISSN 1729-2824



GPN : 2008100103

工本費：NT \$ 4.7 元