

# 抹茶粉之抗憂鬱作用研究

資料 / 農業科技決策資訊平台

日本熊本大學研究人員評估了抹茶粉對小鼠的抗憂鬱作用，研究顯示抹茶粉可以活化多巴胺神經迴路，並改善某些小鼠的憂鬱症。期許未來更多這樣的研究可以幫助開發更好的抗憂鬱藥。

憂鬱症是目前世界上最普遍的精神疾病，受其影響的人數持續增長。目前普遍認為這種疾病通常與大腦中多巴胺的減少有關，多巴胺是一種神經傳導物質和激素，在提升情緒、讓人感到快樂、有成就感和動力方面發揮著重要作用。雖然市面上已有各種抗憂鬱藥來對抗低多巴胺的影響，但它們有許多副作用。因此，日本熊本大學研究團隊開始尋找具有抗憂鬱作用的天然產品，其中，抹茶是個相當受大眾歡迎的選擇。

在先期研究的結果顯示，飲用抹茶可以透過多巴胺 D1 受體訊號傳導活化多巴胺功能，進而改善小鼠的焦慮行為，由此產生的多巴胺亦可改善憂鬱症的症狀。因此，熊本大學的研究人員開始研究抹茶粉對社交孤立小鼠的影響。研究小組使用耐壓力品系小鼠和對壓力敏感的小鼠進行實驗，實驗結果顯示口服抹茶懸浮液似乎可以降低壓力敏感小鼠的憂鬱症狀，與耐壓力的小鼠相比，這些小鼠因社會孤立而承受更大的壓力，並表現出更高的抑鬱行為。

進一步研究對小鼠大腦的免疫組織化學分析顯示，壓力敏感小鼠在食用抹茶懸浮液後，構成多巴胺迴路的重要組成部分被活化，因此增加多巴胺分泌，亦提升情緒。同時證實給易受壓力影響的小鼠施用多巴胺 D1 受體阻斷劑可以抵消抹茶懸浮液的抗抑鬱作用。結果顯示，抹茶粉藉由活化大腦的多巴胺系統發揮類似抗憂鬱的作用，然而此效用易受到個體之精神狀態影響。

綜整以上結果，研究人員認為在評估個體服用抗憂鬱藥物之影響時，也應該考慮他們精神狀況的差異，因為易感壓力的小鼠對抹茶懸浮液的作用敏感，但耐壓力的小鼠則不然。此外，將抹茶納入健康促進計畫將有可能提高其廣泛的應用，因為這可透過更安全的食品成分來改善心理健康。

(來源：<https://agritech-foresight.atri.org.tw/article/contents/4284>) 2023/08/01

