

史上最大基因調查確認七種疾病相關基因

2007-06-07 法新社

英國科學家針對遺傳疾病展開史上最大規模基因調查，找出最少十個與七種主要疾病有關的基因，包括糖尿病、高血壓、冠狀動脈心臟病、雙極性情感疾病躁鬱症，以及類風濕性關節炎。

這項研究公布在今天出刊的英國「自然」期刊，在了解這些疾病的起因上被譽為是一項重大成就，而在展現基因體學的力量上更具有開創性。

這項耗資一千五百萬美元、由兩百位英國科學家進行的兩年研究，總共比對了 1 萬 7 千名英國人的 DNA 樣本。這個研究團隊成員來自 50 個研究機構，他們仔細檢查將近 100 億個片段的 DNA，尋找與 7 種疾病有關、能夠揭開疾病秘密的基因變異體。

率領這個聯合研究團隊的牛津大學唐利教授說：「許多最常見的疾病真的很複雜，部分來自『先天』，部分來自『後天』，基因會與我們的環境與生活方式交互作用。」他說：「藉由確認引發這些病情的基因，我們的研究應該能讓科學家更了解疾病如何發生，哪些人罹病風險最高，也能夠及時找出最有效、最適合個人的治療方法。」負責篩選基因的學者針對每一種疾病找了 2 千名病患，蒐集 1 萬 4 千個樣本。接著他們將這些樣本與 3 千名健康者的樣本進行比對。

研究人員要找出所謂的「單核苷酸變異」(SNPs)，這是一種基因遺傳碼中的細微缺陷，會對人體製造與修補細胞組織的連續過程產生微妙影響。這個聯合研究團隊過去曾經進行研究，協助找出基因與肥胖迄今最明確的關聯，也找出三個與第二型糖尿病有關的新基因。

另一項新發現是在躁鬱症方面，全球估計一億人罹患此病。研究團隊在躁鬱症患者身上找出數個基因，整體來說，會影響腦細胞之間的溝通。這項研究也首度找出第一型糖尿病與腸道發炎疾病「克隆氏症」的基因關聯。這兩種自體免疫疾病常常與「PTPN2」這種基因有關，顯示兩種疾病具有相同的生物路徑。



這則新聞，證明了呂應鐘教授研究多年的〈基因營養醫學〉的方向是正確的。健康博士 Dr. Health 諮詢中心將於八、九月份開授第一期〈基因營養醫學課程〉，旨在培養台灣的基因營養醫學諮商師，可以獨立從事營養健康諮詢工作。日期請見八月份活動表。只限 10 名，必須事先報名！報名專線(07)398-2626。

研究發現：高血壓或許和血中維他命 D 濃度低有關

2007-07-25 08:06 中廣新聞網

紐西蘭「奧克蘭大學」研究人員，利用美國在 1988 年到 1994 年所做的「第三次全國健康營養調查」資料分析後發現，血液中維他命 D 濃度低的話，可能和高血壓有關。奧克蘭大學研究人員，檢視了 1 萬 2644 個年紀在二十歲以上的成年人，他們的血壓與維

他命 D 含量關連，結果發現，在美國，血液中維他命 D 含量最低的是非西班牙裔黑人，其次是墨西哥裔美國人，排名第三的是非西班牙裔白人；如果把血液中維他命 D 含量與血壓之間的關連，和年齡、性別、種族等因素交叉分析的話會發現，維他命 D 含量低而血壓高的情況，在五十歲以上的人身上，最為明顯。

研究人員表示，這項發現或許可以解釋為什麼非西班牙裔的黑人，罹患高血壓的比例是最多的；研究人員也指出，其實平常多曬太陽，就可以輕鬆地補充維他命 D，否則適度地補充維他命 D 也可以，但研究人員也強調，這個發現只是初步研究，還需要有更大規模、設計更精密的研究來進一步深入探討。

所以：多食用天然蔬果鈣，裡面即有維生素 D，即可改善很多心臟血管疾病。

缺鈣的危機
1、小孩骨髓及腦部發育不良。
2、有充分的鈣才能完成受孕，以及避免可怕的妊娠併發症。
3、缺鈣會使免疫系統混亂、荷爾蒙失調、神經傳導延緩。
4、缺鈣引起四肢無力，進而引起肩膀酸痛、頭痛。
5、糖尿病、胰島素的分泌完全依照鈣的指示。
6、高血壓的病人大部分是由於缺鈣所引起的。
7、缺鈣會引動脈硬化、心肌梗塞。
8、鈣可預防肝病。
9、缺鈣引起結石。
10、鈣不足易引起癌症。
11、鈣不足易引起老人癡呆症及白內障。
12、缺鈣導致骨質疏鬆症。

脂肪肝 (fatty liver)

取自〈大英百科全書〉線上繁體中文版，<http://wordpedia.tbol.com/article?i=025886>

肝臟中脂肪異常積聚的一種病理狀態。**病因為慢性營養不良**。膽鹼及甲硫氨酸缺乏可致脂肪肝。膽鹼是一種維生素，在肝內脂肪代謝過程中不可缺少。脂肪在肝內氧化分解，分解產物能為肝外的組織所利用。甲硫氨酸則可被人體用作製造膽鹼的原料。脂肪肝患者的膳食中常缺乏膽鹼及甲硫氨酸，或患者不能吸收這些物質。夸希奧科(kwashiorkor, 一種蛋白質缺乏症)患兒及慢性酒精中毒患者常見脂肪肝。一般認為，在慢性酒精中毒患者**除營養不良外，酒精的刺激作用也是脂肪肝病因之一**。任何能影響肝功能的因素如感染、化學物質中毒、肝臟氧供不足等均可引起脂肪肝。脂肪肝的治療要針對原發病。

大英百科寫明脂肪肝是慢性營養不良引起的，非常棒的權威文字。
這也告訴我們，要避免脂肪肝的發生用什麼方法？很簡單：營養足夠。
最基本的方法：每天攝取天然蔬果維他命 3 粒，或是再食用天然蔬果鈣 4 粒。
若是平常全方位基礎保養，建議除了上述二樣外，再食用：益生菌 (3 粒)、麥苗 (3 粒)、抗氧化營養素 365 (2 粒)。若有個別身體狀況，當然要另做食用建議。