台灣營養精神醫學研究學會
Taiwanese Society for Nutritional Psychiatry Research
TSNPR

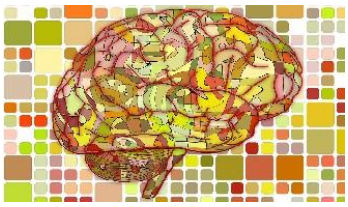
E-NEWSLETTER
ISSUE 04
Apr 2017

專家講堂：幫你找回憂鬱症偷走的快樂

憂鬱症是二十一世紀的「頭號健康殺手」，造成患者自尊的喪失、酒精及藥物濫用、身體健康的惡化、及人際關係與生活質量的破壞。目前的抗鬱療法大多集中在藥物，常常無法提供病患令人滿意的療效。深海魚油內富含的 Omega-3 多元不飽和脂肪酸，是經由嚴謹實證肯定的天然抗鬱療法，其中 EPA 和 DHA 兩種主要成分。為什麼多吃魚有利於抗鬱呢？中國醫藥大學「身心界面研究室」的專家們，長年致力於憂鬱症病因及天然抗鬱療法的探索，透過這些研究結果，或許有助於我們了解飲食和情緒的神祕關係。更多



最新消息 News



腦大開飯了 ，營養提升大腦正能量!

來上課！5/6-5/7 將於台中開設「吃對營養提升大腦正能量」的二日課程。如果您周圍有因身心疾病而困擾的家人與朋友，透過醫師的講授幫助您一探疾病的特性與可選擇的治療方式，並可透過營養師團隊的實作教學，從日常飲食中補充營養素來協同治療、穩定情緒、樂活身心。內容包括兒童青少年專注力不足(ADHD)、銀髮族常見失智、失眠及憂鬱等健康問題，以及中醫藥膳飲食對大腦及情緒的保健，內容精彩可期，因廚房空間有限，報名要快喔！更多

最新活動 Events



TSNPR 春季活動「營養精神醫學新時代，吃出好腦力」精彩落幕

3 月 18 日於台中中國醫藥大學由理事長蘇冠賓教授與營養系楊惠婷營養師進行一場精彩的演講。與會者包括研究、醫療人員及業者廠商，會後討論熱烈，活動精彩落幕。更多

學術新知 Press



透過飲食攝取營養素，療鬱解憂!

儘管現代精神醫學的發展迅速，抗憂鬱劑也有更多副作用少、安全性高的選擇，但對於在憂鬱症狀的緩解、復發的預防上仍存有許多的挑戰。從營養醫學的角度探究憂鬱症致病機轉進而找尋有效的治療也成為一個新興的主流。2017 年 BMC Medicine 刊登了澳大利亞隨機對照臨床試驗，首次透過營養飲食輔助憂鬱症治療，並說明了「營養均衡的飲食生活」對於中度憂鬱症患者的重要性。更多

若您的收信軟體不支援 html 格式的文件、或是無法正常看到電子報內容，請按此。若此封信件造成您的不便，請回信至 info@tsnpr.org.tw，謝謝！

台灣營養精神醫學研究學會 Taiwanese Society for Nutritional Psychiatry Research
地址. 台中市北區育德路 2 號 中國醫藥大學附設醫院 精神醫學部 Add. No.2 Yu-Der Rd., Taichung, 404, Taiwan
Tel. +886-4-2205-2121 ext. 4126 Fax. +886-4-2236-1230 info@tsnpr.org.tw
Copyright © 2015 TSNPR 台灣營養精神醫學研究學會 All rights reserved.