E-NEWSLETTER
ISSUE 77
FEB 2025

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

頭條消息 Headlines



大腦營養嘉年華春季講座：營養、免疫與大腦健康的交響曲 熱烈報名中！

營養、免疫系統與大腦健康之間的奧妙關聯，讓科學家持續透過不斷研究在探索中。台灣營養精神醫學研究學會（TSNPR，本會）春季講座將帶您一同探索「營養、免疫與大腦健康的交響曲」，深入了解神經免疫疾病、失智症、憂鬱症、注意力不足過動症及慢性疲勞等大腦醫學挑戰的最新預防與治療策略！ **閱讀更多.....**

學會訊息 News

大腦營養嘉年華：建立產學研交流平台，共築大腦健康生態圈！

為促進大眾對大腦營養與保健的認知，並推廣健康的生活型態，台灣營養精神醫學研究學會（TSNPR, 本會）將於114年3月29日（星期六）於中山醫學大學舉辦「114年大腦營養嘉年華暨會員大會」。此次盛會除了包括春季專題講座、大腦保健創新產品獎頒獎典禮等精彩內容外，還有來自各界的大腦創新產品展示及交流，本會誠摯邀請各界廠商參與本次「大腦營養嘉年華」。 **閱讀更多.....**



學術新知 Press

Omega-3、維生素D與運動：延緩老化新發現

最新發表在 Nature Aging 上的一篇研究，探討了Omega-3脂肪酸、維生素D和運動，對於老年人「生物老化」的影響。這項研究之所以重要，是因為它使用了4種次世代DNA甲基化時鐘的技術 (4 next-generation DNA methylation measures: PhenoAge, GrimAge, GrimAge2 and DunedinPACE)，來更精確地評估老化程度，並試圖找出延緩老化的方法。 閱讀更多.....

nature aging

Letter

https://doi.org/10.1038/s43587-024-00793-y

Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial

Received: 7 August 2024

Accepted: 4 December 2024

Published online: 03 February 2025

Check for updates

Heike A. Bischoff-Ferrari[1,2,3] ✉, Stephanie Gängler[1,2,3], Maud Wieczorek[1,2,3], Daniel W. Belsky[4], Joanne Ryan[5], Reto W. Kressig[6], Hannes B. Stähelin[7], Robert Theiler[1,2], Bess Dawson-Hughes[8], René Rizzoli[9], Bruno Vellas[10,11,12], Laure Rouch[12,13,14], Sophie Guyonnet[10,11,12], Andreas Egli[1,2], E. John Orav[15,16,17], Walter Willett[18] & Steve Horvath[19]

While observational studies and small pilot trials suggest that vitamin D, omega-3 and exercise may slow biological aging, larger clinical trials testing these treatments individually or in combination are lacking. Here, we report the results of a post hoc analysis among 777 participants of the DO-HEALTH trial on the effect of vitamin D (2,000 IU per day) and/or omega-3 (1 g per day) and/or a home exercise program on four next-generation DNA methylation (DNAm) measures of biological aging (PhenoAge, GrimAge, GrimAge2 and DunedinPACE) over 3 years. Omega-3 alone slowed the DNAm clocks PhenoAge, GrimAge2 and DunedinPACE, and all three treatments had additive benefits on PhenoAge. Overall, from baseline to year 3, standardized effects ranged from 0.16 to 0.32 units (2.9–3.8 months). In summary, our trial indicates a small protective effect of omega-3 treatment on slowing biological aging over 3 years across several clocks, with an additive protective effect of omega-3, vitamin D and exercise based on PhenoAge.

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 secretariat@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. 14126 Fax. +886-4-2236-1230

secretariat@tsnpr.org.tw

Copyright © 2015 TSNPR 台灣營養精神醫學研究學會 All rights reserved.