

## 木鱉果果油的介入對中年生活憂鬱症改善之探討

### The Investigation of The Intervention of Momordica Cochinchinensis on Depression in Middle-Aged People

謝金瑛<sup>1</sup> 溫小娟<sup>1,2</sup> 張朝凱<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> 元培醫事科技大學 醫管碩專班健康管理學系研究生

<sup>2</sup> 元培醫事科技大學 寵物保健系

<sup>3</sup> 元培醫事科技大學 視光系

#### 摘要

根據臺灣憂鬱症防治協會的資料指出，107 年的憂鬱症患者中，45 至 64 歲有 16 萬 4427 人，每三位憂鬱症患者，就有一人是 45 至 64 歲。所以「中年危機」是真的存在的，且女性又比男性明顯。根據生理上的變化是由於更年期期間的荷爾蒙的改變。一般而言，性荷爾蒙大都是由脂質衍生的類固醇所構成。木鱉果果油是一種含非常豐盛必須不飽和脂肪酸及類胡蘿蔔素所構成。木鱉果又名木鱉果或刺苦瓜(學名：Momordica cochinchinensis)，因種子呈深色且看起來像小鱉而得名。有研究指出較高的  $\beta$ -胡蘿蔔素攝入量與抑鬱、焦慮和壓力患病率較低是有關。本研究目的以含有類胡蘿蔔素及多元不飽和脂肪酸的木鱉果果油膠囊介入，探討生活憂鬱症的改變情形。本研究通過元培醫事科技大學人體與人類行為研究倫理委員會審查(YPU-IRB-1110708)，研究對象以香山民眾為主，年齡介於 40-65 歲。利用臺灣憂鬱症量表問卷進行介入前及介入後比較，受測者服用木鱉果果油早晚各兩顆，服用 1 個月。統計數據以 2019 Excel 整理，再以 SPSS14.0 軟體進行成對樣本  $t$  檢定，顯著性設為  $p < 0.05$ 。研究結果共 39 人參與研究，**男性 15 人，女性 24 人，受測者平均年齡  $54.6 \pm 6.13$  歲**。且在服用木鱉果果油 1 個月後其台灣憂鬱症量表總積分具統計性的差異( **$11.79 \pm 1.33$  vs  $8.87 \pm 1.12$ ,  $p < 0.05$** )且有明顯改善的效果。由研究結果得知補充豐富的必須不飽和脂肪酸及類胡蘿蔔素的木鱉果果油後的確可改善中年人生活憂鬱症情形。

**關鍵詞：**臺灣憂鬱症量表、木鱉果果油、 $\beta$ -胡蘿蔔素、必須脂肪酸