

## Green tea consumption is associated with depressive symptoms in the elderly.

การบริโภคชาเขียวมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการซึ่งเป็นที่ยอมรับอย่างมากในแวดวงวิชาการ เช่น anti-stress response และ anti-inflammatory effect ซึ่งผลทั้งสองนี้เกี่ยวข้องกับการป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคหลายชนิด รวมถึงโรคซึมเศร้า ก็น่าจะได้ประโยชน์จากการบริโภคชาเขียวด้วยเช่นกัน แต่ที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นประโยชน์ในเรื่องนี้อย่างชัดเจน

Niu K และคณะจึงได้ทำการศึกษานี้ โดยตั้งวัตถุประสงค์ไว้เพื่อแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชาเขียวและอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุชาวจีน โดย Niu K และคณะได้ทำการศึกษารูปแบบตัดขวาง ใช้ข้อมูลของอาสาสมัครจำนวน 1,058 ราย ซึ่งมีอายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป

ปริมาณการบริโภคชาเขียวได้มาจากการตอบแบบสอบถามของอาสาสมัคร ส่วนอาการซึมเศร้า คณะผู้วิจัยวัดจากแบบประเมิน the 30-item Geriatric Depression Scale ซึ่งแบ่งอาสาสมัครออกเป็นสองระดับความรุนแรงของอาการคือรุนแรงต่ำและรุนแรงมาก นอกจากนี้ในอาสาสมัครที่มีประวัติได้รับยา antidepressant จะถูกนับว่ามีโรคซึมเศร้าด้วยโดยอัตโนมัติ

จากอาสาสมัครทั้งหมดที่เข้าร่วมโครงการ มีผู้ที่เป็นซึมเศร้าแบบรุนแรงต่ำร้อยละ 34.1 และรุนแรงมากร้อยละ 20.2 หลังจากวิเคราะห์โดยตัดปัจจัยกวนต่างๆ ออกแล้ว พบว่า odd ratio ต่อการเกิดอาการซึมเศร้า ของผู้ที่รับประทานชาเขียวมากกว่า 1 แก้วต่อวันจะมีค่าต่ำกว่าเมื่อเทียบกับผู้ที่บริโภคชาเขียวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 แก้วต่อวัน โดยยิ่งมีปริมาณการบริโภคเพิ่มขึ้น จะยิ่งมีโอกาสเกิดอาการซึมเศร่าลดลง [2-3 cups green tea/d (0.96; 95% CI: 0.66, 1.42) and  $\geq 4$  cups green tea/d (0.56; 95% CI: 0.39, 0.81) (P for trend: 0.001)]

คณะผู้วิจัยจึงสรุปว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคชาเขียวและอาการซึมเศร้าโดยแนวโน้มคือยิ่งบริโภคชาเขียวมากขึ้นโอกาสเกิดอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุจะลดลง

---

### แปลและเรียบเรียง

1 สิงหาคม 2553

เภสัชกรกิตติยศ ยศสมบัติ

สถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

www.osotsala-chula.com

### ที่มา

Niu K, et al. Am J Clin Nutr 2009; 90(6): 1615-22.

## Abstract

**BACKGROUND:** Green tea is reported to have various beneficial effects (eg, anti-stress response and antiinflammatory effects) on human health. Although these functions might be associated with the development and progression of depressive symptoms, no studies have investigated the relation between green tea consumption and depressive symptoms in a community-dwelling population. **OBJECTIVE:** The aim of this study was to investigate the relations between green tea consumption and depressive symptoms in elderly Japanese subjects who widely consumed green tea. **DESIGN:** We conducted a cross-sectional study in 1058 community-dwelling elderly Japanese individuals aged  $\geq 70$  y. Green tea consumption was assessed by using a self-administered questionnaire, and depressive symptoms were evaluated by using the 30-item Geriatric Depression Scale with 2 cutoffs: 11 (mild and severe depressive symptoms) and 14 (severe depressive symptoms). If a participant was consuming antidepressants, he or she was considered to have depressive symptoms. **RESULTS:** The prevalence of mild and severe and severe depressive symptoms was 34.1% and 20.2%, respectively. After adjustment for confounding factors, the odds ratios (95% CI) for mild and severe depressive symptoms when higher green tea consumption was compared with green tea consumption of  $\leq 1$  cup/d were as follows: 2-3 cups green tea/d (0.96; 95% CI: 0.66, 1.42) and  $\geq 4$  cups green tea/d (0.56; 95% CI: 0.39, 0.81) (P for trend: 0.001). Similar relations were also observed in the case of severe depressive symptoms. **CONCLUSION:** A more frequent consumption of green tea was associated with a lower prevalence of depressive symptoms in the community-dwelling older population.