



研究发现增加食物中铜的摄入能治疗心脏病

<http://www.firstlight.cn> 2007-03-07

根据美国Louisville大学医学中心以及USDA人类营养学研究中心的科学家们的一项最新研究结果，在我们每天的膳食中适量的增加铜元素含量对于心脏健康很有好处。他们的研究结果表明，通过让老鼠在饮食中获得更多铜元素有助于减轻它们过度工作的心脏的压力，并且防止心脏变得肥大。这些科学家的研究结果发表于2007年3月5日的在线刊物《The Journal of Experimental Medicine》上。

研究还发现，摄入的铜元素不足的话将有可能导致各种疾病，包括胆固醇水平升高、血液凝结、及各种心脏病等等。而科学家通过食物为老鼠补充铜元素之后，成功的减轻了它们的心脏病症状，并且恢复了心脏的正常功能，即使当这些动物的心脏处于持续的压力下时。与之相比，没有补充铜的老鼠则最终由于心脏病死亡。富含铜元素的食物能增加一种蛋白质的产生，这种蛋白质能促进新血管的形成。但是目前这种蛋白质究竟是如何帮助心脏恢复的尚不清楚。

研究表明，对于人类而言需要摄入的铜元素含量大约是每天3.0毫克，但是目前通常建议人们的铜摄入量只有每天0.9毫克。增加膳食中的铜含量，特别是对于那些有可能患上心脏疾病的人而言，或许是减少心脏病死亡率的一种简单有效的方法。

[存档文本](#)