

## 瑞典最新研究发现适量补钙可长寿

据国外媒体报道，瑞典研究人员发现，通过饮食适量补钙有助于延长寿命。在研究的10年中，与从饮食中摄入钙最少的男人相比，通过食物补钙最多的男人的死亡风险降低25%。这些研究参与者都没有额外服用补钙产品。

该研究报告发表在《美国流行病学杂志》(American Journal of Epidemiology)。这一结论与之前有关无论男女钙摄入量较高死亡风险较低的研究结果相一致。很多研究人员曾探索钙和镁的摄入量和慢性疾病风险之间的关系，但很少有人知道摄入食品中的这些营养物质和死亡率之间的关系。斯德哥尔摩卡罗琳斯卡医学院的乔安娜·卡鲁扎和同事对45岁到79岁的23000名瑞典男子进行了为期10年的跟踪研究。在研究开始所有人都报告了他们的饮食，在10年的研究中，约2358人去世。

与饮食摄入钙最少的人相比，钙摄入量最高的人的全因死亡风险低25%，而且，在跟踪研究中，他们心脏病死亡的风险也低23%。钙摄入量对癌症死亡率的风险没有明显影响。钙摄入量最高的男人平均每天摄入近2000毫克，钙摄入量最少的人平均每天摄入1000毫克。美国制定的钙每日推荐量为19岁到50岁男子摄入1000毫克，50岁和50岁以上的人为1200毫克。卡鲁扎和同事们总结道：“钙摄入量超过每日推荐量可能会降低全因死亡率。”钙会以多种方式影响死亡率，例如，他们指出，可降低血压、胆固醇或者血糖水平。对于研究中的男人而言，饮食中钙的最大来源是牛奶、奶制品和谷物产品。镁摄入量和全因死亡率或者癌症或心脏病死亡率没有关系。研究参与者每天的镁摄入量从约400毫克到约525毫克。而对31岁和31岁以上的男人来说，镁的每日推荐量为420毫克。

研究人员指出，分析显示镁对人们死亡率的影响可能不大，这是因为研究中的所有男人似乎都从饮食中获取了足够的镁。他们说：“还需要对镁摄入量不足的其他人进行深入研究来说明这个问题。”研究人员称，还需要探究人们从饮用水中摄入的钙和镁的量，饮用水可能是这些矿物质的重要来源。

[更多阅读](#)

[路透社相关报道（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#)  [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

[查看所有评论](#)

读后感言:

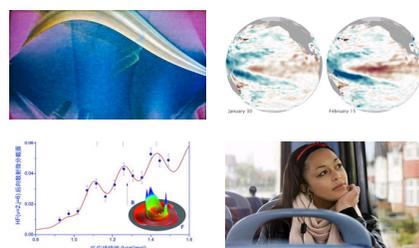
验证码:

[发表评论](#)

[相关新闻](#) [相关论文](#)

- 1 研究发现DNA中某物质可形成“堤坝”助细胞长寿
- 2 科学家研制让人活到100岁药物 三年内或可实现
- 3 “无聊致死”有证据 或因恶习而“折寿”
- 4 科学家发现长寿基因 能够减缓记忆力减退
- 5 丹麦研究发现：长娃娃脸者可以长寿
- 6 《人类生殖》：父亲基因或不利于后代长寿
- 7 北大田小利小组等发现两个与长寿相关基因
- 8 研究表明：妻子受教育程度越高 丈夫越长寿

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#)

[一周新闻评论排行](#)

- 1 教育部公示科技研究重点项目拟资助项目名单
- 2 北大毕业生被解聘自杀身亡 副校长海闻邮件哀悼
- 3 2009年最热门论文排名出炉
- 4 2009国家优秀自费留学生奖学金入选者公示
- 5 四川最年轻教授周涛27岁：愿种下教育研究的银杏小苗
- 6 鄱阳湖建坝：院士被招安？
- 7 西安交大取消李连生教授职务并将其解聘
- 8 大学“强者通吃”危及学术梯队建设
- 9 2010年度国家科技奖励受理项目公示
- 10 多所高校陆续公布考研复试分数线

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 那是一段美丽的风景
- 说课（7）
- 人的责任？还是制度的责任？
- 士欲善其事 必先妙其喻
- 第三街
- 有梦就要圆：回答三位博友关于研究生的一些问题

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- 研究生必读——实用的外文书
- 老外教你写论文

- 读博士的一些技巧
- 远离恶习成就新生活：毁人一生的99个坏习惯
- 《实验室化学品纯化手册》
- On Being a Scientist third edition

[更多>>](#)

---