

研究表明缺乏维生素D易患慢性疾病

东芬兰大学11月3日公布的一项研究结果显示，缺乏维生素D的中老年人更易患慢性疾病，从而增加死亡风险。

据芬兰媒体3日报道，研究人员对1136名53岁至73岁的芬兰人平均进行了长达9年的跟踪研究。这些研究对象在研究开始时均未患心血管疾病或癌症，但65%的人血液中维生素D含量低于每升50纳摩尔，即处于缺乏维生素D状态。在研究期间共有87名研究对象死亡。

研究人员将所有研究对象按血液中维生素D含量多少分为三组进行对比后发现，含量最低的一组的死亡率是最高一组的两倍。这一结果再次表明，缺乏维生素D的人更易患慢性疾病，死亡风险会增加。

另外，研究人员发现，研究对象血液中维生素D含量会随季节发生明显变化，只有7月和8月的血液样本中维生素D含量会超过每升50纳摩尔，而在随后几个月内这一含量会急剧下降。

研究人员指出，这与人体皮肤可在夏季阳光充足条件下合成大量维生素D有关。而在其余时间，人们须通过食物和营养补充剂摄取足够的维生素D。

[更多阅读](#)

[国外媒体相关报道（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等事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) 

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

目前已有0条评论

[查看所有评论](#)

读后感言：

验证码：