维生素和膳食补充剂是在“浪费钱”

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18906.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

维生素和膳食补充剂是在“浪费钱”。受复合维生素和膳食补充剂的吸引，美国人2021年在维生素和膳食补充剂上花费了近500亿美元。但科学家表示，对于未怀孕的健康人来说，服用维生素是一种浪费，因为没有足够证据表明，维生素有助于预防心血管疾病或癌症。

患者一直在问，‘我应该服用什么补充剂？’西北大学范伯格医学院医学系内科主任Jeffrey Linder说，他们认为一定有神奇的药丸能让自己保持健康，但实际上，我们都应该遵循循证的健康饮食和锻炼方法。

6月21日，Linder和西北大学医学院其他科学家撰写的一篇支持美国预防服务工作组（USPSTF）新建议的社论，发表于《美国医学会杂志》。

USPSTF是一个独立的专家小组，经常就临床预防服务提出循证建议。基于对84项研究的系统回顾，USPSTF新指南指出，没有足够证据表明，服用复合维生素、配对补充剂或单一补充剂可以帮助健康的、未怀孕的成年人预防心血管疾病和癌症。

USPSTF特别建议不要服用β—胡萝卜素补充剂，因为它可能会增加患肺癌的风险；也不建议服用维生素E补充剂，因为它在降低死亡率、心血管疾病或癌症方面没有净效益。

不幸的是，在医生、患者见面时间非常有限的情况下谈论补充剂，往往会错过如何真正降低心血管疾病风险的咨询，比如通过锻炼或戒烟。Linder说。

Linder和同事在《美国医学会杂志》的社论中写道，超过一半的美国成年人服用膳食补充剂，预计补充剂的使用量将会增加。

他们说，吃水果和蔬菜与降低心血管疾病和癌症风险有关，因此有理由认为，可以从水果和蔬菜中提取关键的维生素和矿物质，并包装成药片，从而为人们省去保持均衡饮食带来的麻烦和花销。

但科学家解释说，水果和蔬菜含有维生素、植物化学物质、纤维和其他营养素的混合物，这些营养物质可能具有协同作用，对健康有益。单独的微量营养素在体内的作用可能不同于与许多其他饮食成分自然组合时的作用。

Linder指出，维生素缺乏的人仍然可以从膳食补充剂中获益，比如钙和维生素D，它们已被证明可以预防老年人骨折和跌倒。

新的USPSTF指南不适用于怀孕或试图怀孕的人。孕妇应该记住，这些指南不适用于她们。社论合著者之一、西北大学医学院的Natalie Cameron说，某些维生素、叶酸对胎儿健康发育至关重要。满足这些需求最常见的方法是服用产前维生素。我们还需要更多数据，以了解特定维生素补充剂如何改变不良妊娠结局和患妊娠期间心血管并发症的风险。

此外，西北大学最近的研究发现，大多数美国女性在怀孕前心脏健康状况不佳。Cameron说，除了讨论补充维生素外，医生与患者合作优化怀孕前的心血管健康是产前护理的一个重要组成部分。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1001/jama.2022.9167

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Jeffrey Linder 来源：《美国医学会杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发