每天服用多种维生素可改善记忆力

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20068.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！

每天服用多种维生素可改善记忆力。



图片来源：Stewart Innes / Alamy

随着年龄增长，人的认知能力会逐渐衰退。一项新研究显示，每天服用复合维生素矿物质片可能会减缓这一自然趋势。相关论文9月14日发表于《阿尔茨海默病与痴呆》。

在为期3年的试验结束时，服用复合维生素矿物质补充剂的人群，其认知年龄比服用安慰剂的人群小1.8岁。这让人大开眼界。领衔该研究的美国维克森林大学Laura Baker说。

医生一直在争论服用复合维生素的益处。虽然此前开展了一些研究，但并不是随机安慰剂对照试验。当这些试验完成时，他们发现服用补充剂对大多数健康人而言没有益处。

这项最新研究是一项随机试验，对近2300名年龄在65岁至100岁之间的美国人进行了追踪。

Baker和团队一开始想知道在巧克力中发现的黄烷醇——据称对健康有益的化合物，是否有助于延缓随年龄增长产生的认知能力衰退。该试验包括一个服用标准复合维生素矿物质片的对照组。

在试验开始时，参与者通过电话进行了一系列关于记忆、语言和数字技能的认知测试。研究人员将测试结果合并为一个分数。之后，参与者被随机选择服用黄烷醇补充剂、复合维生素矿物质片或安慰剂，每日一次，持续3年。

类似的认知测试每年都要重复进行。平均而言，在一年和两年后，所有组的表现都有所改善，而在3年后，他们的分数大致持平。Baker说，这可能是因为在前两年，人们越来越熟悉如何进行测试。

服用复合维生素矿物质片的人得分略高于服用安慰剂的人，但黄烷醇组并没有明显获益。目前尚不清楚复合维生素矿物质片的哪些成分造成了这种情况。

对于患有心脏或循环系统疾病的人而言，复合维生素的益处更大。Baker解释，这可能是因为心血管疾病对大脑健康有重大影响。

美国阿尔茨海默病协会的Rebecca Edelmayer说：这些发现可能对公共健康产生重大影响。但他们没有提供足够有力的证据支持补充剂的使用，因为这一发现需要在更大的人群中得到证实。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1002/alz.12767

作者：Laura Baker 来源：《阿尔茨海默病与痴呆》

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