
缺这种维生素晚年易骨折

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/21063.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！

缺这种维生素晚年易骨折。

随着年龄增长，骨折可能会造成严重伤害，导致残疾、独立性受损和更高的死亡风险。

澳大利亚伊迪斯科文大学与西澳大利亚大学科学家合作，研究了14.5年来近1400名澳大利亚老年妇女骨折住院与维生素K1摄入量之间的关系。该研究是珀斯老年妇女纵向研究的项目之一。

研究发现，与每天摄入不足60微克维生素K1(澳大利亚女性维生素K建议摄入量)的参与者相比，每天摄入超过100微克维生素K1(相当于约125克深色叶蔬菜)的参与者，骨折的可能性降低31%。

而关于髌部骨折的研究结果则更为显著，摄入维生素K1最多的参与者住院风险几乎降低了一半(49%)。

该研究通讯作者Marc

Sim表示，这一结果进一步证明了维生素K1的益处，其被证明能增强心血管健康。

我们的结果与骨折率的许多既定因素无关，包括体重指数、钙摄入量、维生素D摄入量和流行疾病。他说。

维生素K1的基础研究已经确定了其依赖性骨蛋白(如骨钙素)羧化的关键作用，骨钙素被认为可以提高骨韧性。Sim说：之前的一项试验表明，每天摄入少于100微克的膳食维生素K1对这种羧化作用来说可能太低了。

不仅如此，维生素K1还可以通过抑制各种骨吸收剂来促进骨骼健康。

为摄入足够的维生素K1，我们应该吃什么食物?吃多少?

Sim说，理想状态下，每天应摄入100微克以上的维生素K1，这并不难实现。每天摄入75微克~150微克维生素K1，相当于吃一到两份蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝、西蓝花和卷心菜。

这是遵循公共卫生指南的另一个原因，该指南提倡增加蔬菜摄入量，包括一到两份绿叶蔬菜——这符合我们的研究建议。Sim说。

相关研究近日发表于《食品与功能》。(来源：中国科学报 李木子)

相关论文信息：<http://doi.org/10.1039/D2FO02494B>

作者：Marc Sim 来源：《食品与功能》

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](http://www.iikx.com)转发