
健康成年人每天服用多种维生素不会降低早死风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27880.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！

健康成年人每天服用多种维生素不会降低早死风险。

一项大型数据分析发现，定期服用多种维生素与降低死亡风险之间没有关联。这项研究由美国国立卫生研究院国家癌症研究所的研究人员领导，对近40万名健康的美国成年人进行了20多年的跟踪调查。6月26日，相关研究成果发表于《美国医学会杂志网络公开版》。

许多美国成年人服用复合维生素以期改善健康状况。然而，定期服用复合维生素的益处和危害尚不清楚。

先前关于复合维生素的使用和死亡率的研究产生了不同的结果，并且受到随访时间短的限制。

为更深入探索长期定期服用多种维生素与心血管疾病和癌症的总体死亡率之间的关系，研究人员分析了来自3个大型、在不同区域开展的前瞻性研究的数据，这些研究共涉及390124名美国成年人，随访时间超过20年。

研究的参与者一般都很健康，没有癌症或其他慢性疾病病史。

由于研究人群如此之大，而且包括长时间的随访以及关于人口统计学和生活方式因素的广泛信息，研究人员能够减少可能影响其他研究结果的偏见的影响。例如，一般来说，服用多种维生素的人可能有更健康的生活方式，病情较重的病人更有可能增加多种维生素的使用。

分析显示，每天服用多种维生素的人死于任何原因的风险，都不低于不服用多种维生素的人低。癌症、心脏病或脑血管疾病的死亡率也没有差异。研究结果根据种族、民族、教育和饮食质量等因素进行了调整。

研究人员指出，重要的是评估不同人群的多种维生素使用情况和死亡风险，例如有记录的营养缺乏人群，以及定期使用多种维生素对其他与衰老相关的健康状况的潜在影响。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.18729>

作者：文乐乐 来源：中国科学报

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