全球一半以上人口微量营养素摄入不足

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/29226.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！

全球一半以上人口微量营养素摄入不足。根据美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院、加利福尼亚大学圣巴巴拉分校（UCSB）和全球改善营养联盟（GAIN）的研究人员的一项新研究，全球超过一半的人口摄入的多种对健康至关重要的微量营养素不足，包括钙、铁以及维生素C和E。

8月29日，相关研究成果发表于《柳叶刀-全球健康》。

微量营养素缺乏是全球最常见的营养不良形式之一，每一种营养素的缺乏都会导致特定的健康后果——从不良妊娠结局到失明，再到对传染病的易感性增加。此前的研究估计了人们可获得和消耗的微量营养素的量，而这项研究评估了这些摄入量是否满足人类健康所需，并研究了男性和女性在其一生中面临的具体不足。

我们的研究是一个巨大的进步。论文作者之一、UCSB教授Chris Free说，不仅因为这是第一个对几乎每一国家34个不同年龄-
性别组进行微量营养素摄入估计的研究，还因为它的方法和结果易于研究人员和从业者获取。

研究人员使用了全球饮食数据库、世界银行和31个国家的饮食回忆调查数据，比较了185个国家的人口的营养需求和营养摄入量。他们将人口分为17个年龄组的男性和女性：从0岁到80岁，每5年一个组，以及一个80岁以上的组。他们评估了15种维生素和矿物质：钙、碘、铁、核黄素、叶酸、锌、镁、硒、硫胺素、烟酸以及维生素A、B6、B12、C和E。

研究发现，几乎所有被评估的微量营养素的摄入量都严重不足——不包括作为额外营养来源的强化元素。碘（68%）、维生素E（67%）、钙（66%）和铁（65%）的摄入不足尤其普遍。超过一半的人摄入的核黄素、叶酸、维生素C和B6不足。烟酸的摄入量最接近充足（22%），其次是硫胺素（30%）和硒（37%）。

在同一国家和年龄组中，女性对碘、维生素B12、铁和硒的摄入不足率高于男性。相反，与女性相比，更多男性摄入的钙、烟酸、硫胺素、锌、镁和维生素A、C和B6不足。研究人员还观察到，虽然微量营养素缺乏的区别在性别之间表现得更为明显，但10至30岁的男性和女性最容易出现钙摄入量不足的情况，尤其是在南亚、东亚和撒哈拉以南非洲，此外，北美洲、欧洲和中亚的钙摄入量也较低。

这些结果令人担忧。GAIN的高级技术专家Ty Beal说，在所有收入水平的国家和地区中，大多数人——比以前认为的更多，都没有摄入足够的多种必需的微量营养素。这些差距损害了健康，并在全球范围内限制了人类的潜力。

我们面临的公共卫生挑战是巨大的，但从业者和政策制定者有机会确定最有效的饮食干预措施，并将其用于最需要的群体。论文作者之一、哈佛大学陈曾熙学院副教授Christopher Golden补充说。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00276-6

作者：Chris Free 来源：《柳叶刀—全球健康》

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