维生素D补充剂可能并不全面

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/35715.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D补充剂可能并不全面。晒太阳时，阳光中的紫外线可以让人体产生维生素D。在阳光不足的秋冬季节，英国等国家则会建议人们服用维生素D补充剂。但一项发表于《营养评论》的研究指出，服用一种维生素D的补充剂似乎会降低另一种更容易被人体利用的维生素D水平，而这可能会影响我们的免疫系统。



许多国家都建议在阴暗的月份补充维生素D。图片来源：Olga Pankova/Getty Images

维生素D补充剂有两种形式，一种是通常源自羊毛脂的维生素D3，另一种则是主要源自蘑菇的维生素D2。过去人们认为选择哪种形式并不重要。但如今，论文第一兼通讯作者、英国萨里大学的Emily Brown及同事对此前发表的11项维生素D补充剂随机对照试验进行了荟萃分析。他们发现

，服用维生素D2补充剂会导致体内维生素D3浓度下降。

多项研究显示，相比于未服用任何维生素D补充剂的对照组，服用维生素D2补充剂的人体内维生素D3水平更低。Brown表示：这种效果此前不为人知。这种现象的原因尚不完全明确，人们也还不清楚服用维生素D3补充剂是否会反过来导致维生素D2水平下降。

2022年的一项研究表明，维生素D2和D3在支持免疫功能方面的作用既有重叠又存在差异。例如，似乎只有维生素D3能刺激I型干扰素信号系统，后者是抵御细菌和病毒的第一道防线。

Brown表示,这些发现表明，维生素D3补充剂对大多数人而言可能比D2更有益。但她同时指出，补充剂的选用还需考虑个人因素，如希望避免动物源性产品等。Brown强调，这也并不意味着人们应该停止服用维生素D2。服用维生素D2补充剂仍能维持足够的维生素D总水平，只是可能效果较差，并且会让人们失去免疫支持方面的附加功能。

美国俄亥俄州立大学的Ouliana Ziouzenkova指出，研究显示老年人的维生素D3转化效率较低，因此维生素D2补充剂对他们或许格外有益。

论文作者、萨里大学的Susan Lanham-New希望这项研究能提醒人们重视维生素D的补充。在英国及其他北纬地区，许多人会因缺乏维生素D而在冬季出现轻度骨软化，表现为嗜睡、骨痛、肌肉酸痛、易感染和疲劳感，但人们并未意识到这一点。（来源：中国科学报 王体瑶）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf166

作者：Emily Brown 来源：《营养评论》

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