
喝茶或可增强老年女性骨密度

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37191.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！

喝茶或可增强老年女性骨密度。

咖啡与茶是两种全球风靡的饮品。一项针对老年女性开展的长期研究发现，喝茶的女性骨密度更高，适量饮用咖啡则不会对骨骼造成损害。该研究近日发表于《营养素》。

50岁以上女性中，每3人就有一人受到骨质疏松症的困扰，该疾病每年会引发数百万例骨折病例，因此骨骼健康已成为全球性的重要公共卫生议题。鉴于咖啡和茶是全球数十亿人日常生活的一部分，研究人员认为，厘清这两种饮品对骨骼的长期影响至关重要。此前相关研究结论往往存在矛盾，且极少有研究能对如此庞大的群体开展为期十年的追踪分析。

澳大利亚弗林德斯大学的研究团队对近万名65岁及以上的女性进行了长达十年的追踪监测，旨在探究规律饮用咖啡或茶的习惯，与髌部及股骨颈骨矿物质密度（BMD）变化之间的关联。上述两个部位的骨骼健康状况与骨折风险密切相关，BMD是评估骨质疏松症患病风险的核心指标。

在研究周期内，受试者需定期报告自身咖啡与茶的饮用量，研究人员则借助先进的影像学检测手段，对受试者的骨密度进行评估。

研究结果显示，有喝茶习惯的女性，其全髌骨矿物质密度略高于不喝茶的女性。尽管骨密度的提升幅度不大，但从群体健康的角度考量，这一变化具有重要意义。

弗林德斯大学的刘恩武（音）表示：“对于大规模人群而言，即便是轻微的骨密度提升，也能有效减少骨折病例的发生。”

研究发现咖啡对骨骼的影响呈现出多样性特征。每日饮用约两至3杯的适量摄入，不会对骨骼造成损害；但每日饮用超过5杯的过量摄入，则与骨密度下降相关，这表明大量饮用咖啡可能会对骨骼强度产生负面影响。

研究同时发现，终身饮酒量较高的女性，更容易受到咖啡的负面影响；而对于肥胖女性群体，喝茶对骨骼的益处则表现得更为显著。

论文作者刘恩武解释，茶叶富含茶多酚，这类化合物能够促进骨骼形成，并有助于延缓骨量流失。他补充：“实验室研究表明，咖啡中的咖啡因会干扰人体对钙的吸收，影响骨骼代谢。不过这种影响程度较轻，且可以通过添加牛奶来抵消。”

刘恩武指出，这项研究表明，每日喝茶或许是助力老年人维护骨骼健康的简便方法。“适量饮用咖啡看似是安全的，但过量饮用则并不可取，这一点在饮酒女性群体中尤为明显。”

研究人员强调，尽管该研究结果具备统计学意义，但相关指标的变化幅度尚未达到需要人们彻底调整生活方式的程度。

“我们的研究结论并非意味着人们需要戒掉咖啡，或是大量喝茶。但研究确实表明，适量喝茶是维护骨骼健康的一种简单可行的方式，而过量饮用咖啡则并不可取，尤其是对于有饮酒习惯的女性。”刘恩武说。

他总结道：“钙与维生素D始终是维持骨骼健康的基石，但日常饮用的饮品同样会对骨骼健康产生影响。对于老年女性来说，每日享用一杯茶，不仅是一种惬意的生活仪式，更是迈向强健骨骼的一小步。”

相关论文信息：

<https://doi.org/10.3390/nu17233660>



每天一杯茶可能会为老化的骨骼提供额外的好处。图片来源：Shutterstock

作者：赵婉婷 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](https://www.iikx.com)转发