新研究称多数营养补充剂无效

作者：彭茜 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/6301.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！

新研究称多数营养补充剂无效。美国一项新研究显示，几乎所有的维生素、矿物质和其他营养补充剂并无保健效果，但也对人体无害;只有低盐饮食、欧米伽-3脂肪酸和叶酸补充剂对部分人群健康有益。

美国约翰斯·霍普金斯医疗中心研究人员共收集了全球近100万受试者的数据，进行了277项临床试验，评估了16种维生素、矿物质等营养补充剂与死亡和心血管疾病之间的相关性。研究者还分析了低脂饮食、低盐饮食、地中海饮食(以丰富蔬果、鱼、谷物、坚果为主)等8种膳食方式对健康的影响。

结果发现，包括复合维生素、硒、维生素A、维生素B6、维生素C、维生素E、维生素D、单纯的钙和铁在内的多数营养补充剂，都不能起到预防心脏病或延长寿命的保健效果，但也对人体无害。只有低盐饮食、欧米伽-3脂肪酸(鱼油)和叶酸补充剂对部分人群健康有益，而钙加维生素D的复合补充剂可能会略微增加中风风险。

上述研究成果已发表在新一期美国《内科学年鉴》杂志上。

尽管人们在不断探索求证，但膳食补充剂确实不是什么灵丹妙药，该研究高级作者埃琳·迷霍斯说，人们应该专注于从有利于心脏健康的饮食中吸收营养，因为越来越多的证据表明大多数健康成年人不需要服用补充剂。

相关论文信息：DOI: 10.7326/M19-0341

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