



[首 页](#) [学会介绍](#) [学会活动](#) [会员天地](#) [学会出版物](#) [百家论坛](#) [资料下载](#) [关注食品安全](#) [消费者课堂](#) [科普之窗](#)

[相关新闻](#)

[首页](#) >> [本地动态](#) >> [域外信息](#) >> [详细内容](#)

摄入水果、蔬菜能够减少老年人的骨质疏松

2009-5-27 19:51:30 新闻来源: 中国食品科技学会 浏览次数: 485

美国农业科研局的一项研究建议,中和产酸饮食可能是降低老化过程中骨质疏松的一个重要方法。这项研究的发起者是美国农业部人类营养研究中心内科医生及营养专家Bess Dawson-Hughes。水果和蔬菜被代谢为碳酸氢盐,就像产碱反应。但是美国人的典型饮食是摄入大量的蛋白质和谷物,这些都会被代谢为酸,就如产酸反应。随着年龄的增长,这种饮食反应逐渐减缓,但是逐渐导致“酸中毒”。

研究人员对年龄在50岁以上的健康人群做安慰剂对照试验。关键测量值出现在试验开始及最后的3个月。在162名参与者中,78名志愿者一组,在日常饮食中摄入两种碳酸氢盐——钾或钠。结果是重要的骨质营养物质在控制下减少差异。碳酸氢盐饮食组每日摄入含大量碳酸氢盐的水果和蔬菜,使研究人员可以观察到碱中和酸的反应。

结果显示,碳酸氢盐饮食组的志愿者与84名未摄入碳酸氢盐的志愿者相比,体内与骨质疏松和骨折有关的生物标志物含量显著降低。研究人员得出结论,应增加饮食中碱的摄入,例如摄入更多的水果和蔬菜。对改善老年人骨骼健康有益的安全、低成本的饮食需进一步研究。

友情链接

[中国食品产业网](#) [中国食品商务网](#) [北京营养源研究所](#) [食品添加剂市场网](#) [食品伙伴网](#) [第一食品网](#) [山东信息港](#) [中华食品商务网](#)
[中国面制品网](#)

[学会介绍](#) | [学会活动](#) | [会员天地](#) | [学会出版物](#) | [百家论坛](#) | [资料下载](#) | [科普之窗](#) | [关注食品安全](#) | [消费者课堂](#) | [广告服务](#)

中国食品科学技术学会版权所有地址:北京市东城区灯市口大街75号中科大厦B座,100006

电话:010-65263596 传真:010-65264731 Email: cifst@126.com 京ICP备07032523号

Copyright © 2003 Chinese Institute of Food Science and Technology. All rights reserved. [站长统计](#).