

作者: 张谦 来源: 大洋网-广州日报 发布时间: 2008-5-2 14:24:37

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

## 70岁以上老人补充维生素B12可减慢智力衰退

日前,美国公布了升级版老年人饮食金字塔,其中特别强调,70岁以上的老人应注意吸收纤维、钙、维生素D和B12,以补充食品中的不足。老年人骨质流失加快,容易患骨质疏松,因此需要补钙;多吃粗纤维食物,可以促进胃肠道蠕动,有利健康;多吃维生素D能够促进钙磷的吸收;但是为什么要注意维生素B12呢?

有数据显示,10%~30%的老年人对维生素B12吸收不良,这可能是因为有些老年人常吃素食,而植物性食物中基本上没有维生素B12。同时有些老年人胃酸过少,影响了维生素B12的吸收。

缺乏维生素B12会导致神经功能的损伤、精神抑郁、睡眠质量不好、记忆力下降等,而老年人的睡眠质量普遍不高。东京国家神经学及精神疾病中心有一项研究发现,让慢性失眠患者服用维生素B12数天后,多数人的睡眠情况都获得改善,一旦停止服用,失眠的问题又回来了;美国《睡眠》期刊也有报告指出,维生素B12能显著改善睡眠情况。

另外,缺乏维生素B12可能会加速老年人的智力退化。美国科学家对1000多名65岁以上老年人进行了为期10年的跟踪调查,结果显示,血液中维生素B12含量较高的老人,认知能力要好于缺乏这种维生素的同龄人。

维生素B12还是维持健康的神经细胞和红细胞所必需的,缺乏它就会引发疲劳和轻微头晕,严重的则会出现神经受损、贫血和痴呆等。

对于爱吃素食的老年人,可以通过含有维生素B12的强化食品和营养补充剂来获取维生素B12。

我国对维生素B12的建议摄入量是每天2.4微克。100克牛肉含有1.8微克,100克羊肉含有2.15微克,而100克猪肝含有26微克维生素B12。所以如果均衡膳食,是不会缺乏维生素B12的。含维生素B12较多的食物还有动物内脏、鱼类、鸡蛋、臭豆腐、豆豉、黄酱、酱油等。

发E-mail给:

[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

### 相关新闻

维生素E可降低糖尿病患者严重并发症危险  
芬兰研究表明维生素D可抑制II型糖尿病  
《国家癌症研究所杂志》:维生素A衍生物能减少肺...  
科学家发现维生素C对于植物生长很关键  
《内脏》:脂肪使维生素C促进特定致癌物质形成  
《营养评论》:充足的维生素D可降低患直肠癌和乳...  
《自由基生物学与医学》:维生素E可阻止肝细胞死亡  
《内科学文献》:抗氧化剂类维生素对妇女心血管病...

### 一周新闻排行

中青报:解读“中国大学50强”最新排名  
4月18日《科学》杂志精选  
【科学网评】教育部该如何对待朱清时的真话  
海归:从出国热到就业难 矛盾背后隐藏哪些诱因  
铁基超导材料将中国物理学家推向前沿  
科学家首次拍到猩猩用自制长矛从河中捕鱼  
精彩纳米照片:科学与艺术的完美结合  
36名武大师生旅游归途遭遇翻车 6学生遇难

