

来源：中新网 发布时间：2008-7-30 12:56:28

小字号

中字号

大字号

日研究：适量摄取乳制品 患脑溢血几率低三成

日本厚生劳动省一项大规模调查研究显示，从牛奶、奶酪等乳制品摄取钙质的人，比起几乎不摄取的人，患脑溢血的几率约低三成。

据“中央社”报道，日本人的死因排行榜，脑溢血居第3名。厚生省研究小组针对40岁至59岁男女4万多人，从1990年起进行12年的调查。结果显示，2002年之前，有1321人发生脑溢血。

研究人员依照从乳制品中摄取钙质数量的多少，将接受调查者分为5组。一天内摄取钙质平均达116毫克者是最多的一组。该组与摄取钙质量几乎是0的一组相比较，前者发生脑溢血的几率低三成。

但研究人员发现，从大豆制品、蔬菜、鱼贝类等乳制品以外的食品中摄取钙质的话，患脑溢血的危险性几乎没有差别。

研究人员之一的大阪大学教授矶博康表示，可能是钙质本身具有让人体血压降低，不会让血液变黏稠的效果。从乳制品中吸收钙质，在肠内的吸收率或许较高。

研究人员表示，患心肌梗塞的几率与钙质的摄取与否没有关系。

分析原因，这可能是因为乳制品当中含有较多的饱和脂肪酸，导致患心血管疾病的几率高，钙质的效果无法显现，乳制品摄取过多，反而会有反效果。

要从乳制品当中适当摄取钙质，平时喝牛奶的话，一天约130毫升。若是奶酪片的话，一天一片至一片半左右。

研究人员也说，从营养补给品摄取钙质是否能降低患脑溢血的几率，这一点还不清楚。

[更多阅读](#)

[日研究表明：常食乳制品或增患前列腺癌风险](#)

[《糖尿病医疗护理》：低脂乳制品有助糖尿病人减肥](#)

发E-mail给:



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

相关新闻

一周新闻排行

《当代生物学》：雌雄两性命中需要不同饮食
生男生女，妈妈“吃”了算？研究结论引发质疑
研究显示血压与饮食习惯密切相关
研究表明健康饮食有宜于提高孩子学习成绩
美肾脏专家：“日饮八杯水”没有科学依据
澳研究发现：孕妇饮食习惯影响其子女肥胖与否
美研究称：高蛋白质饮食可控制饥饿激素

家长要求处理华中科大高招事件当事中学领导
08年国家科学技术奖评审委员会评审结果公布
招生老师强奸女生引关注 “宾馆高招办”藏利益链条
反思“抗震优秀生”免试上大学：地震教给孩子什么
科学时报：研究生眼里的导师“十戒”
以科学的名义纠错 美化学家促《科学》撤论文
王德华：给优秀的年轻“土博士”一点倾斜