



维生素D缺乏易患慢性疾病

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-08

东芬兰大学2010年11月3日公布的一项研究结果显示，缺乏维生素D的中老年人更易患慢性疾病，从而增加死亡风险。

研究人员对1136名53~73岁的芬兰人平均进行了长达9年的跟踪研究。这些研究对象在研究开始时均未患心血管疾病或癌症，但65%的人血液中维生素D含量低于50nmol/L，即处于缺乏维生素D状态。在研究期间共有87名研究对象死亡。

研究人员将所有研究对象按血液中维生素D含量多少分为三组进行对比后发现，含量最低的一组的死亡率是最高一组的两倍。这一结果再次表明，缺乏维生素D的人更易患慢性疾病，死亡风险会增加。

另外，研究人员发现，研究对象血液中维生素D含量会随季节发生明显变化，只有7月和8月的血液样本中维生素D含量会超过50nmol/L，而在随后几个月内这一含量会急剧下降。

研究人员指出，这与人体皮肤可在夏季阳光充足条件下合成大量维生素D有关。而在其余时间，人们须通过食物和营养补充剂摄取足够的维生素D。

[存档文本](#)