

Khoa D c

M t nghiên c u v a m i công b , b sung vitamin D không ngăn c n s suy y u x ng, loãng x ng ng i l n kh e m nh.

G n m t n a s ng i t 50 tu i tr lên s d ng b sung vitamin D, nh ng nh ng phát hi n này cho th y r ng không có gì c n nh ng ng i l n kh e m nh ph i b sung vitamin D đ ch ng l i ch ng loãng x ng. Thay vào đó, vi c s d ng các ch t b d ng nên ch t p trung vào nh ng ng i có th s thi u vitamin D, các nhà nghiên c u New Zealand cho bi t.



M t chuyên gia t i Hoa K cũng nh n đ nh: "Vi c xem xét h tr các nghiên c u tr c đây phát hi n ra r ng vitamin D không phòng ng a s suy y u x ng, loãng x ng ng i l n kh e m nh," Bà Victoria Richards, m t tr lý giáo s khoa h c y khoa t i Tr ng Netter Y khoa t i Đ i h c Quinnipiac ở Hamden, Connecticut cho bi t: "T nghiên c u này, ng i tiêu dùng có th không còn c m th y s c n thi t ph i t p t c mua b sung vitamin D đ phòng ng a b nh loãng x ng".

Các nhà nghiên c u đ n đ u b i lan Reid thu c Đ i h c Auckland đã t ng h p qua đ li u t 23 nghiên c u bao g m t ng c ng h n 4.000 ng i l n kh e m nh, đ tu i trung bình 59. Các đ li u đ u cho th y không có b ng ch ng cho th y u ng vitamin D trung bình c a hai năm c i thi n m t đ x ng ng hông, c t s ng, cánh tay ho c toàn c th .

M t đ x ng đo l ng t i các đ a đ i m khác nhau đ c s d ng đ đánh giá s c m nh c a

Không có đủ bằng chứng cho thấy bổ sung vitamin D giúp ngăn ngừa sự lão hóa xương ở người khỏe mạnh

Viết bởi Biên tập viên

Thủ quỹ, 19 Tháng 10 2013 21:48 - Lần cập nhật cuối: Chủ nhật, 20 Tháng 10 2013 22:26

xương. Các gia tăng mật độ xương (0,8 %) ở nhóm người uống bổ sung vitamin D đã được công bố trong bài báo, theo kết quả công bố trực tuyến ngày 10 Tháng 10 trong *tạp chí The Lancet*.

Có "một ít bằng chứng về lợi ích tăng cường thể chất và sức khỏe bổ sung vitamin D trên mật độ xương," các nhà nghiên cứu cho biết, và "tỉ lệ tác dụng phụ của việc bổ sung vitamin D đối với công tác phòng ngừa bệnh loãng xương ở người lớn tuổi trong cộng đồng không có ý nghĩa nguy cơ đáng kể cho sức khỏe của họ." "Hàm lượng vitamin D có vẻ là không phù hợp."

Tuy nhiên, một chuyên gia khác cho biết quy trình thử nghiệm vitamin D vẫn chưa rõ ràng và việc cá nhân khi nào cần bổ sung dựa trên nhu cầu / kinh tế là không quan trọng.

Theo Tin từ www.Drug.com