

# 研究：维生素 D 可预防直肠癌

发布/2018年6月15日 2:03 PM 更新/2018年6月15日 2:13 PM 文/黄秀嫻

维生素 D 药丸。（取自网络）



（早报讯）美国研究人员发现，摄取足够的维生素 D，罹患直肠癌的机率可减少约两成。若维生素 D 含量不足，罹患直肠癌的机率就会增加约三成。

这份于周四刊登在《国家癌症研究院》的研究以欧美亚地区约 1 万 3000 人进行研究，其中 5700 人罹患直肠癌，7100 人未罹患直肠癌，平均受观察时间长达五年半。

研究结果显示，受访者血液中的维生素 D 含量若低于建议摄取量，其罹患直肠癌的机率增加 31%。血液中维生素 D 含量若高于建议摄取量，其罹患直肠癌的机率就降低 22%。

哈佛流行病学学者史密斯华纳是研究作者之一，他说：“我们的研究显示，含有比维持骨骼健康还高浓度的维生素 D，与较低机率罹患直肠癌有关。”

美国媒体报道，未来医学界可能会建议将维生素 D 的血液浓度从目前保护骨骼健康的 50nmol/L，增加至 75-100nmol/L 的维生素 D，以达到预防直肠癌的效果。

不过，美国医学研究所食物营养委员会提醒民众，平日摄取维生素 D 不要使血液浓度超过 125-150nmol/L，否则可能会引发肾结石、胰脏癌、心血管疾病或骨折等风险。

另有专家指出，此研究仅针对血液样本进行观察研究，而且观察期不够长，只能代表维生素 D 和罹患直肠癌有关联性，但无法证明缺乏维生素 D 真的会导致罹患直肠癌。