

## 維生素 D 無法有效預防第二型糖尿病

我們都知道維生素 D 對於人體健康有某部分的幫助，最廣為人知的是增進骨質密度，預防骨質疏鬆症。透過陽光的照射，我們的身體可以自行產生維生素 D，或是另外藉由食物或保健食品中補充。

曾經有研究表明成年人每日補充維生素 D 可有效預防第二型糖尿病，然而，一項名為 D2d 的最新研究指出，維他命 D 補充劑與預防第二型糖尿病無直接關連。該研究發表在新英格蘭醫學雜誌上，分析了來自美國 22 個地點，2000 多名成年人的健康狀況，研究人員記錄每位參與者的每日維生素 D 攝入量，並將他們分成每天服用維生素 D 與服用安慰劑藥丸兩組。

在研究開始時，接近 80% 的參與者體內有足夠的維生素 D，接著研究人員追蹤他們將近兩年的時間，最後分析結果顯示，每天服用維生素 D 4,000 IU 的 1,211 名參與者中，有 293 名得到糖尿病，而每天服用安慰劑的 1,212 名測試者，有 323 人在研究結束時患有糖尿病。由此實驗所得到的結論是，我們發現不論年齡，性別，種族或種族這兩組受試者之間沒有任何明顯的差異，最後患有糖尿病的人數相差不遠。

官方指南建議成年人每天服用 600 IU 的維生素 D 補充劑可以改善大腦和免疫系統以及神經系統的健康狀況，還可以促進心血管健康並可能預防

癌症。然而，高劑量的維生素 D 也會引起副作用。