

## 多攝取含維他命 B 群降低心肌梗塞危險

資料來源： 2008/5/27 中央通訊社記者 張芳明

日本厚生勞動省研究小組經過十一年的追蹤調查結果顯示，多吃含維他命 B 群（維他命 B6、B12 和葉酸）的食物，諸如動物的肝和菠菜等，可大幅降低罹患心肌梗塞的危險度。

由國立癌症研治中心預防研究部長津金昌一郎領導的研究小組今天宣布，經過對全國約四萬名男女進行十一年的追蹤調查結果發現，越是均衡攝取這三種維他命 B 群，越能提高預防效果。

調查顯示，多食用含維他命 B6、B12 和葉酸的食物者比少食者，罹患心肌梗塞的危險率可降低百分之三十七至四十八。維他命營養劑未被列為調查對象。

調查小組將維他命 B6 的攝取量分成五組進行比較，攝取量最多的一組（每天一點六毫克）和最少的小組（一點三毫克）相比，罹患心肌梗塞的危險度降低高達百分之四十八。維他命 B6 在肉類和魚類每一百公克含零點四毫克，蔬菜中每一百公克的含量則有零點二毫克。

類似的調查並顯示，維他命 B12 的攝取量最多的一組罹患心肌梗塞的危險度比攝取量最少的一組降低百分之四十七。魚類含有豐富的維他命 B12。

葉酸攝取量最多的一組罹患心肌梗塞的危險度，比攝取量最少的一組減少達百分之三十七。菠菜等蔬菜和綠茶含有豐富的葉酸。

調查並顯示，越是均衡攝取這三種維他命 B 類，越能降低罹患心肌梗塞的危險度，若只偏重攝取其中的一種則效果有限。

調查分析指出，維他命 B6、B12 和葉酸具有降低造成動脈硬化的血中物質「homocysteine」濃度的效果而可能預防心肌梗塞。