

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Witamina D daje zastrzyk energii

✘ Witamina D pozytywnie wpływa na efektywność funkcjonowania mięśni i zwiększa u człowieka zasoby energetyczne - udowodnili brytyjscy naukowcy z Newcastle University.

Badacze stwierdzili, że kuracja suplementami witaminy D znacznie polepsza stan zdrowotny osób z niedoborami tego składnika w organizmie, gdyż zwiększa wydajność działania mitochondriów,

które odpowiadają za wytwarzanie w komórkach adenosynotryfosforanu (ATP) - źródła energii.

Uzupełnienie niedoborów witaminy D skraca czas potrzebny na przywrócenie pierwotnego poziomu fosfokreatyny, czyli związku niezbędnego do syntezy ATP w mięśniach.

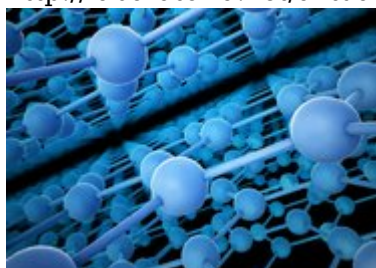
"Dzięki badaniu przeprowadzonemu na grupie pacjentów z niedoborem witaminy D, którzy doświadczali objawów zmęczenia mięśni, odkryliśmy, że efektywność funkcjonowania mięśni ulegała poprawie po podwyższeniu poziomu witaminy D" - mówi dr Akash Sinha, główny autor badania.

Na niedobory witaminy D cierpi w Wielkiej Brytanii około 60 proc. ludności. Najbardziej narażone są dzieci poniżej piątego roku życia, osoby z ciemną karnacją i osoby w podeszłym wieku.

Głównym źródłem tego składnika jest światło słoneczne, a ponadto niektóre produkty spożywcze, jak ryby, tran, czy żółtka jaj. Jednak naukowcy przekonują, że suplementy diety mogą być równie skuteczne w przypadku uzupełniania niedoborów.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17367.html>



28-05-2024

[Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w](#)

[USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy