

### [Akceptuję](#)

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 może chronić przed gripą

Niektóre badania sugerują, że witamina D nie tylko wzmacnia kości, zęby i mięśnie, ale może chronić również przed przeziębieniami i gripą - informuje „British Medical Journal”.

Badania dotyczące wpływu witaminy D na podatność na infekcje układu oddechowego nie są wciąż jednoznaczne, mimo to Public Health England zaleca, żeby zażywać ją jesienią i zimą. Witamina ta wytwarzana jest głównie w skórze, a kiedy rzadko świeci słońce, u większości osób jest jej zbyt mało w organizmie.

Specjaliści Queen Mary University of London przeprowadzili metaanalizę 25 badań dotyczących witaminy D, którymi objęto ponad 11,3 tys. osób. Sprawdzano, jak często dochodzi do infekcji dróg oddechowych w zależności od jej poziomu w organizmie. Okazało się, że suplementacja tej witaminy może uchronić przed przeziębieniem lub gripą jedną osobę na 33, które ją przyjmowały.

Jeden z autorów opracowania prof. Adrian Martineau wylicza, że gdyby w Wielkiej Brytanii suplementacja witaminy D była powszechna, to każdego roku przed ostrymi infekcjami układu oddechowego można byłoby uchronić ponad 2 mln Brytyjczyków.

Witamina D jest wykorzystywana przez komórki odpornościowe do niszczenia bakterii i wirusów. Nie należy jednak jej zażywać dopiero wtedy, kiedy doszło już do zakażenia dróg oddechowych. Prof. Adrian Martineau podkreśla, że powinna być ona stosowana regularnie, codziennie lub raz w tygodniu.

Prof. Louis Levy z Public Health England zwraca jednak uwagę, że badania dotyczące tego, czy witamina D zwiększa odporność na przeziębienia i gripę nie są wciąż jednoznaczne. Jego zdaniem, nie ma wciąż podstaw, żeby z tego powodu zalecać jej suplementację.

Prof. Martin Hewison z University of Birmingham oraz Society for Endocrinology twierdzi jednak, że najnowsza metaanaliza jest dostatecznie przekonująca. „Zgadzam się z jej autorami, że uzasadnia ona rozszerzenie wskazań dotyczących spożywania witaminy D nie tylko dla wzmocnienia kości” - podkreśla.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26830.html>



03-10-2024

## [Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

## **Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji**

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

## **Psycholog o pomocy powodzianom**

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

## **Muzyka pomocna w leczeniu osób**

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

## **Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi**

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

## [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

## [Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

## [System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

**Informacje dnia:** [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)  
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

## **Partnerzy**