

[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](#)

Przyjmowanie witaminy E nie zapobiega rakowi

Nie znaleziono dowodów na to, że stosowanie witaminy E zapobiega nowotworom. Co więcej, są badania sugerujące, że codzienne przyjmowanie dużej dawki witaminy E (400 IU) może wręcz zwiększać ryzyko raka prostaty.

Witamina E jest antyoksydantem. Substancje antyoksydacyjne wykazują ochronne działanie wobec komórek atakowanych przez wolne rodniki. Zmasowane działanie wolnych rodników na komórki może prowadzić do ich nowotworzenia. Wydawałoby się zatem, że przyjmowanie antyoksydantu takiego jak witamina E, chroni przed działaniem wolnych rodników, a zatem i rakiem.

Szereg badań naukowych przeprowadzonych na ludziach, w tym eksperymentów podwójnie zaślepionych i randomizowanych, a zatem o metodologii dającej silne dowody na działanie bądź nie danej substancji, nie wykazał jednak ochronnego działania przyjmowania dużych ilości witaminy E na proces rozwoju raka.

Mało tego, jedno z nich, obejmujące grupę 35 533 mężczyzn w wieku 50 lat i więcej, a w którym sprawdzano, czy witamina E (w połączeniu z selenem lub bez) chroni przed rakiem prostaty, zostało przerwane po siedmiu latach wobec braku efektów. Najgorsze było jednak to, że półtora roku później okazało się, że mężczyźni, którzy przyjmowali witaminę E, mieli o 17 proc. wyższe ryzyko raka prostaty niż ci, którzy nie suplementowali tej witaminy (otrzymywali placebo) lub przyjmowali ją w połączeniu z selenem.

Witamina E jest nam niezbędna do zdrowia, ale wystarczających ilości dostarczy jej nam prawidłowo zbilansowana dieta.

Źródło: www.zdrowie.pap.pl

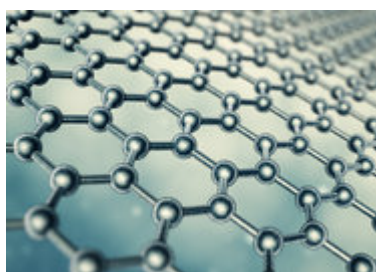
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28482.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy