

### [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](#)

## Za dużo witaminy A to większe ryzyko złamań

Spożywanie zbyt dużej ilości witaminy A może zmniejszać grubość kości, co je osłabia i sprzyja złamaniom - wynika z badań na myszach, o których informuje „Journal of Endocrinology”. Witamina A ma duże znaczenie między innymi dla wzroku, odporności i funkcjonowania narządów. Ludzki organizm sam nie wytwarza witaminy A, jednak do zaspokojenia potrzeb wystarczy zwykle dieta zawierająca mięso, produkty mleczne

**i warzywa.**

Już wcześniej pojawiały się dane wskazujące, że u osób przyjmujących suplementy witaminy A może zwiększać się ryzyko uszkodzenia kości. Także wcześniejsze badania na myszach wykazały, że krótkotrwałe przedawkowanie witaminy A, odpowiadające wielokrotności (od 13 do 142 razy) zalecanej dziennej dawki, już po 1-2 tygodniach powoduje zmniejszenie grubości kości i zwiększone ryzyko złamania.

Teraz naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu (Szwecja) jako pierwsi zbadali wpływ niższych dawek witaminy A, które są bardziej zbliżone do dawek przyjmowanych długotrwale w charakterze suplementów diety.

Myszy, którym podawano dawki witaminy A równoważne 4,5-13-krotności dziennej dawki zalecanej dla człowieka (RDA), wykazały osłabienie kości po zaledwie ośmiu dniach. W ciągu trwającego dziesięć tygodni badania zmiany jeszcze się pogłębiły.

Zdaniem autorów uzyskane wyniki sugerują, że do suplementacji witaminy A w diecie należy podchodzić ostrożnie.

W dalszej kolejności naukowcy zamierzają zbadać, czy duże dawki witaminy A wpływają na wzrost kości wywołany aktywnością fizyczną, czego nie uwzględniono obecnym badaniu. Zajma się także wpływem suplementacji witaminy A u starszych myszy, w przypadku których wzrost szkieletu został już zahamowany (co odpowiada sytuacji osób starszych).

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

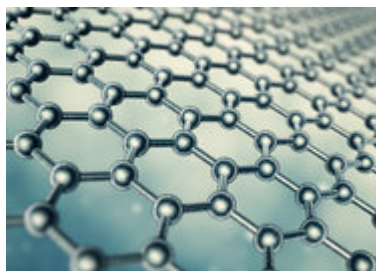
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28718.html>



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**