

### [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](#)

## Lepsze zielone warzywa niż luteina w tabletkach



**Reklamowane suplementy diety wspomagające wzrok można taniej i zdrowiej zastąpić jagodami i zielonymi warzywami. Znajdujące się w nich luteina i inne związki są łatwiej przyswajalne i nie wywołują skutków ubocznych - przekonują eksperci.**

„Jesteśmy obecnie zalewani reklamami środków zawierających luteinę, które mają nam zapewnić świetny wzrok. Luteina rzeczywiście ma właściwości, które chronią komórki barwnikowe siatkówki przed nadmiarem wolnych rodników, mogących uszkadzać siatkówkę i prowadzić do częstej choroby, jaką jest związane z wiekiem zwyrodnienie plamki - AMD” - powiedział PAP okulista dr Adam Kabiesz z Uniwersyteckiego Centrum Okulistyki i Onkologii w Katowicach.

Zwrócił jednak uwagę, że jest to związek, który występuje naturalnie i najbardziej wskazane jest spożywanie zielonych warzyw. "Substancje korzystne dla wzroku zawierają też czarne jagody, na które wkrótce będzie sezon” - dodał.

Jak zaznaczył, luteina zawarta w żywności na pewno wchłania się lepiej niż z tabletek. "Producenci prześcigają się w informacjach, że ten preparat ma 10 mg, inny 20 mg, natomiast tak naprawdę ta informacja jest sloganem reklamowym. Nie świadczy o tym, że ten preparat, który ma akurat 20 mg, wchłonie się w 100 proc. i odniesie lepszy skutek. Na pewno trzeba podchodzić do tego z umiarem. Ja bym zalecał, żeby zwłaszcza w letnim okresie skupić się na naturalnych źródłach i bogatej, zróżnicowanej diecie” - podkreślił okulista.

Wśród produktów wskazanych w diecie osób dbających o wzrok wymienił też winogrona i czerwone wino. Przypomniał, że podstawowymi elementami siatkówki są komórki nerwowe. „Regeneracja komórek układu nerwowego jest bardzo ograniczona, nie do końca są poznane mechanizmy, które tym kierują. W związku z tym na pewno nie należy spodziewać się, że po zażyciu luteiny nasz wzrok diametralnie się poprawi” - powiedział.

Dr Kabiesz podkreślił, że każdy suplement diety może wywoływać skutki niepożądane. Dolegliwości, na które przede wszystkim skarżą się pacjenci przyjmujący luteinę, to zaburzenia żołądkowe. Większość preparatów może obciążać też nerki i wątrobę. Ewentualne przedawkowanie przeciwutleniaczy może natomiast przynieść skutek odwrotny od zamierzonego.

„Przyjmowanie zbyt dużych dawek przeciwutleniaczy, czyli substancji, które mają ochronić siatkówkę przed działaniem wolnych rodników tlenowych, może przynieść odwrotny skutek. Zachwianie równowagi organizmu - nawet na korzyść przeciwutleniaczy - może spowodować, że dojdzie do zmian zwyrodnieniowych siatkówki” - przestrzegł dr Kabiesz.

Suplementacja jest natomiast wskazana, jeśli nasza dieta np. z powodów zdrowotnych jest monotonna. Najlepiej skonsultować taki zamiar z lekarzem.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21389.html>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**