

[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](#)

Suplementy diety spożywane w nadmiarze szkodzą



Uczestnicy corocznego spotkania Amerykańskiego Stowarzyszenia Badań nad Rakiem (AACR) dowiedzieli się, że nadużywanie suplementów diety podwyższa ryzyko zachorowań na nowotwory. Takie wnioski płyną z długoletnich badań prowadzonych przez T. Byersa z Centrum Nowotworów University of Colorado (UC). Byers mówi, że nie wiadomo, dlaczego to się dzieje na poziomie molekularnym, jednak dowody wskazują, że ludzie, którzy biorą więcej suplementów diety niż jest to konieczne, są narażeni na podwyższone ryzyko zchorowania na raka.

Badania nad tym zjawiskiem rozpoczęły się przed 20 laty, gdy spostrzeżono, że ludzie spożywający więcej warzyw i owoców rzadziej chorują na nowotwory. Wtedy to zespół naukowców, wśród których był Byers, chciał zbadać, czy dalsza suplementacja witaminami i minerałami jeszcze bardziej pomniejszy niebezpieczeństwo. Naukowiec opowiadał, że wstępne analizy na zwierzętach były obiecujące. Dlatego też rozpoczęto testy na ludziach. Przebadano wiele osób, które przez 10 lat brały suplementy lub placebo. Wyniki badań były jednakże różne od oczekiwanych. Byers dodaje, że odkryto, że suplementy nie były pozytywne dla ich zdrowia. Tak naprawdę część badanych przyjmujących dodatkowe witaminy była bardziej narażona na nowotwory.

Jedne z badań, prowadzone nad przyjmowaniem suplementów beta keratyn ukazały, że branie ich ponad dopuszczalną normę aż o 20% zwiększa ryzyko nowotworów płuc i chorób serca. Kolejne badania dowiodły, że kwas foliowy, o którym sądzono, że zmniejsza liczbę polipów w odbytnicy, powodował jej zwiększenie.

Byers powiedział że nie oznacza, iż ludzie mają unikać przyjmowania witamin i minerałów. Multiwitaminy brane w odpowiednich dawkach mogą dawać pozytywne efekty. Nic jednakże nie zastąpi odpowiedniej, bogatej różnorodnej diety.

Naukowiec spostrzegł, że wiele osób, które przyjmują suplementy, tak naprawdę ich nie potrzebują, gdyż w diecie dostarczają sobie właściwe dawki witamin i minerałów. Reasumując, zauważono, że branie nadmiarowych witamin i minerałów bardziej działa na szkodę niż pomaga.

Źródło: [MedicalXpress](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23547.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