

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy