

### [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>



09-09-2024

## Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

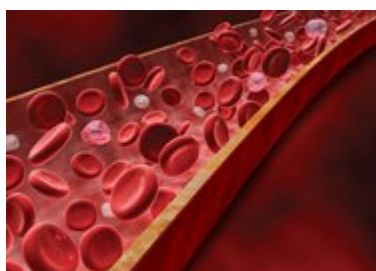
Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**