

### [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](#)

## Witamina C chroni przed osteoporozą



Amerykańscy naukowcy udowodnili, że podawanie myszom witaminy C

## **zapobiega utracie przez nie gęstości kości. Wyniki badania opublikowano w internetowym wydaniu czasopisma "PLOS ONE".**

Badacze z Mount Sinai School of Medicine (USA) przeprowadzili eksperyment, który wykazał, że witamina C może zapobiegać osteoporozie u myszy. Dzieje się tak za sprawą wpływu witaminy C na aktywność osteoblastów (komórek kościotwórczych), przyczynianie się do dojrzewania niedojrzałych komórek kostnych i zapewnianie odpowiedniej mineralizacji.

"Świat medyczny wiedział już od jakiegoś czasu, że małe ilości witaminy C mogą powodować szkorbut i kruchość kości, a przyjmowanie witaminy C w obfitych dawkach wiąże się z większą gęstością kości u ludzi - mówi Mone Zaidi, profesor medycyny i główny autor badania. - To, co pokazuje nasze badanie to fakt, że duże dawki witaminy C, przyjmowane doustnie przez myszy, aktywnie stymulują formowanie się kości i tym sposobem chronią szkielet".

Naukowcy testowali działanie witaminy C na myszach, którym wcześniej usunęli jajniki, gdyż taki zabieg przyczynia się utraty gęstości kości. Na grupie kontrolnej przeprowadzono fałszywe operacje, które pozostawiły jajniki zwierząt w nietkniętym stanie.

Myszy pozbawione jajników podzielono na dwie grupy. Jednej z nich przez osiem tygodni podawano duże ilości witaminy C, a drugiej nie. U wszystkich gryzoni kontrolowano mineralną gęstość kości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, kości udowej i piszczelowej.

Zwierzęta, którym usunięto jajniki i nie podawano witaminy C miały znacznie mniejszą gęstość kości niż grupa kontrolna. Z kolei myszy bez jajników, ale przyjmujące duże dawki witaminy C nie różniły się pod względem gęstości kości od grupy kontrolnej, co oznaczało, iż witamina C zapobiegała pogorszeniu się stanu kości.

Osteoporoza to przypadłość, która dotyka wiele kobiet i mężczyzn w podeszłym wieku. Powoduje kruchość i łamliwość kości. Być może nowe odkrycie, co do właściwości witaminy C, pozwoli niebawem również na wykorzystanie jej jako środka prewencyjnego u ludzi.

"Dalsze badania mogą pokazać, że suplementy diety pomagają w zapobieganiu osteoporozie u ludzi. Jeśli rzeczywiście tak jest, wyniki badań byłyby użyteczne dla rozwijających się krajów, w których osteoporoza występuje powszechnie, a podstawowe leki są trudno dostępne i drogie" - komentuje dr Zaidi.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15411.html>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## **Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki**

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**