

[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](#)

Wakacje najlepszym źródłem witaminy D



Zagraniczne wakacje w ciepłym klimacie mogą być kluczem do rozwiązania powszechnego u mieszkańców strefy klimatu umiarkowanego problemu niedoboru witaminy D - uważają naukowcy z Edynburga (Szkocja).

Od lat wiadomo, że witamina D jest konieczna do prawidłowego rozwoju kości i utrzymania w dobrej kondycji całego układu kostnego. Jest powszechnie kojarzona z profilaktyką krzywicy i osteoporozy. W ostatnich kilku latach powstało jednak wiele badań, które potwierdzają jej korzystny wpływ także na układ odpornościowy, układ krążenia, a nawet układy nerwowy i rozrodczy. Udowodniono m.in., że obniża ona ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko chorób serca i zwiększa szanse na przeżycie raka. Jej niedobory mogą zaś prowadzić m.in. do stwardnienia rozsianego.

Jednak znakomita większość mieszkańców naszej planety cierpi na niedobory witaminy D. Szczególnie dotyczy to ludności żyjącej w klimacie umiarkowanym. Szacuje się, że w Polsce 90 proc. populacji ma zbyt niski poziom witaminy D w organizmie.

Głównym źródłem witaminy D jest słońce. Substancja ta syntetyzowana jest w skórze pod wpływem promieniowania UV. Jednak pokrycie zapotrzebowania na witaminę D bazując jedynie na energii słonecznej jest praktycznie niemożliwe. Na jej produkcję w skórze wpływają m.in. szerokość geograficzna, pora roku, stopień zachmurzenia i zanieczyszczenia powietrza, styl życia, stosowanie kremów z filtrem, pigmentacja skóry oraz wiek.

Drugim ważnym źródłem omawianej witaminy jest dieta. Produktami w nią bogatymi są np. tłuste ryby, żółtko jaja, sery żółte i mleko.

Rolnicy i emeryci

Naukowcy z Uniwersytetu w Edynburgu w czasie badań na częstością występowania stwardnienia rozsianego w jednym z regionów Szkocji - Orkney - i jego potencjalnym związkiem z wyjątkowo nasilonym wśród Szkotów niedoborem witaminy D z zaskoczeniem zauważyli, że mieszkający tu ludzie mają wyższe średnie stężenie witaminy D niż Szkoci kontynentalni. Najwyższe poziomy zaobserwowano zaś u rolników i osób po 60. roku życia.

Jak mówią autorzy, wynik ten bardzo ich zaskoczył, ponieważ normalnie to właśnie u osób starszych występują największe problemy z niedoborami witaminy D.

W przypadku rolników wyjaśnienie okazało się proste - były to osoby spędzające wiele godzin na świeżym powietrzu, wystawione na duże dawki promieniowania słonecznego. Po dokładnej analizie okazało się, że także za wysokim poziomem witaminy D w organizmach osób w podeszłym wieku stoi słońce: wśród emerytowanych mieszkańców Orkney jest bowiem wyjątkowo wysoki odsetek osób jeżdżących co najmniej raz w roku (a nierzadko także dwa razy do roku) na kilkutygodniowe wakacje do mocno nasłonecznionych krajów.

„Potwierdza to wyniki wcześniejszych badań sugerujących, że tradycyjne rolnictwo wiąże się z wyższymi poziomami witaminy D we krwi - mówi dr Emily Weiss, jedna ze współauterek pracy. - Znaczący wkład wakacji zagranicznych w pokrywaniu zapotrzebowania na tę witaminę także jest zgodny z wynikami innych badań brytyjskich, które dowodziły, że znaczenie wakacji w ciepłym klimacie jest kluczowe dla dostarczania organizmowi odpowiedniej dawki promieniowania UV potrzebnej do syntezy witaminy D”.

Jednocześnie naukowcy ustalili, że młodsze grupy wiekowe (nie będące rolnikami) - szczególnie ludzie około 40. roku życia - cierpią na silne niedobory witaminy D, których stawki były takie same, jak w innych rejonach Szkocji. Były to osoby w wieku produkcyjnym, większość dnia spędzające w pomieszczeniach zamkniętych i rzadko wyjeżdżające na wakacje za granicę.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25504.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy