

### [Akceptuję](#)

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 D może chronić przed gripą

Niektóre badania sugerują, że witamina D nie tylko wzmacnia kości, zęby i mięśnie, ale może chronić również przed przeziębieniami i gripą - informuje „British Medical Journal”.

Badania dotyczące wpływu witaminy D na podatność na infekcje układu oddechowego nie są wciąż jednoznaczne, mimo to Public Health England zaleca, żeby zażywać ją jesienią i zimą. Witamina ta wytwarzana jest głównie w skórze, a kiedy rzadko świeci słońce, u większości osób jest jej zbyt mało w organizmie.

Specjaliści Queen Mary University of London przeprowadzili metaanalizę 25 badań dotyczących witaminy D, którymi objęto ponad 11,3 tys. osób. Sprawdzano, jak często dochodzi do infekcji dróg oddechowych w zależności od jej poziomu w organizmie. Okazało się, że suplementacja tej witaminy może uchronić przed przeziębieniem lub gripą jedną osobę na 33, które ją przyjmowały.

Jeden z autorów opracowania prof. Adrian Martineau wylicza, że gdyby w Wielkiej Brytanii suplementacja witaminy D była powszechna, to każdego roku przed ostrymi infekcjami układu oddechowego można byłoby uchronić ponad 2 mln Brytyjczyków.

Witamina D jest wykorzystywana przez komórki odpornościowe do niszczenia bakterii i wirusów. Nie należy jednak jej zażywać dopiero wtedy, kiedy doszło już do zakażenia dróg oddechowych. Prof. Adrian Martineau podkreśla, że powinna być ona stosowana regularnie, codziennie lub raz w tygodniu.

Prof. Louis Levy z Public Health England zwraca jednak uwagę, że badania dotyczące tego, czy witamina D zwiększa odporność na przeziębienia i gripę nie są wciąż jednoznaczne. Jego zdaniem, nie ma wciąż podstaw, żeby z tego powodu zalecać jej suplementację.

Prof. Martin Hewison z University of Birmingham oraz Society for Endocrinology twierdzi jednak, że najnowsza metaanaliza jest dostatecznie przekonująca. „Zgadzam się z jej autorami, że uzasadnia ona rozszerzenie wskazań dotyczących spożywania witaminy D nie tylko dla wzmocnienia kości” - podkreśla.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/26830.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**