

[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](#)

Preparaty witaminowe rzadko są skuteczne



Większość preparatów witaminowych i mineralnych po spożyciu nie wchłania się do organizmu; przykładowo przyswajalność witaminy C z tabletki wynosi najwyżej kilkanaście procent, z kolei jabłka ok. 90 proc. - mówi PAP dr Tomasz Podgórski z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

"Preparaty witaminowe i mineralne nie są tym samym, czym są w produktach spożywczych. Dla przykładu - przyswajalność witaminy C z tabletki wynosi od kilku do najwyżej kilkunastu procent. W odniesieniu do tej samej zawartości witaminy C w jabłku ta przyswajalność wynosi ok. 90 proc." - powiedział dr Podgórski.

Biochemik zwrócił uwagę, że wchłanianie tych składników odżywczych uzależnione jest od wszystkich substancji pomocniczych, które biorą udział w przyswajalności tych preparatów, "a konkretnie we wchłanianiu tych preparatów w jelitach". Bogate w nie są owoce i warzywa, w przeciwieństwie do suplementów diety, które często składają się z jednego składnika.

"Dlatego, jeśli zdecydujemy się zażywać tego typu produkty, wybierajmy te zawierające kilka składników - np. magnez z witaminą B6. Sugeruję też zaopatrywanie się w suplementy tylko w aptekach" - dodał.

Mimo że - w ocenie poznańskiego naukowca - preparaty witaminowe i mineralne w większości przypadków nie wpływają pozytywnie na stan zdrowia, w krajach wysoko rozwiniętych, również w Polsce, stale rośnie ich sprzedaż. "Ten wzrost wynosi w zależności od kraju od kilku do kilkudziesięciu procent w ciągu roku" - stwierdził dr Podgórski.

Naukowiec odniósł się też do opublikowanego w lutym raportu NIK na temat dopuszczania suplementów do obrotu handlowego.

"Preparaty dostępne komercyjnie - głównie witaminowe i mineralne - niestety nie są objęte większą kontrolą w naszym państwie. Co z tego wynika? W takim preparacie może znaleźć się dosłownie wszystko, może również nie być samej substancji, która jest deklarowana przez producenta" - zwrócił uwagę.

NIK stwierdziła, że rynek suplementów diety wymaga pilnej poprawy regulacji dotyczących tych produktów. Badania laboratoryjne takich preparatów zlecone przez NIK wykazały, że wiele suplementów nie posiada cech deklarowanych przez producentów. Zdarzają się też po prostu szkodliwe dla zdrowia. Izba wskazała też, że "obok rzetelnych preparatów" zarówno w sprzedaży internetowej, ale także w sklepach stacjonarnych i aptekach, obok znajdowały się suplementy diety zafałszowane, zawierające np. bakterie chorobotwórcze.

"Nawet sportowcom zalecam, aby uzupełniali niedobory substancji poprzez naturalne źródła diety. Takim przykładem może być witamina C - wystarczy zjeść niewielką ilość papryki, natki pietruszki,

aby zaspokoić w 100 proc. dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę. Podobnie jest np. w przypadku wapnia czy magnezu - przy odpowiedniej tolerancji na mleko dobrym rozwiązaniem jest spożywanie produktów mlecznych, czyli jogurtów, kefirów" - powiedział dr Podgórski.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27297.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