

### [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](#)

## Tlenek cynku na (nie)zdrowie



**Nanocząsteczki tlenku cynku obecne w puszkowanej żywności w nadmiarze mogą szkodzić, wpływając negatywnie na układ pokarmowy. Choć pierwsze wyniki badań są niepokojące, wymagają jeszcze potwierdzenia.**

Puszkowana kukurydza, fasola czy tuńczyk stanowią świetne uzupełnienie naszych sałatek. Przez dziesiątki lat tego typu produkty uchodziły za smaczne i pożywne. Nowe badania przeprowadzone przez zespół dr Gretchen Mahler z amerykańskiego Binghamton University dowodzą jednak, że może być inaczej.

- Odkryliśmy, że nanocząsteczki tlenku cynku, w dawkach, które możemy znaleźć w naszych posiłkach, mogą zmienić sposób, w jaki nasze jelita wchłaniają substancje odżywcze oraz działanie (ekspresję) genów związanych z funkcjonowaniem układu pokarmowego - mówi dr Mahler.

Choć generalnie cynk jest potrzebny naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, a produkty obfitujące w ten pierwiastek są zalecane przez dietetyków, analizy zespołu Mahler ujawniły, że w puszkowanych pokarmach może być go za dużo. W konserwach tlenek cynku jest wykorzystywany do tworzenia wewnętrznych powłok, m.in. ze względu na swoje antybakteryjne właściwości. Przedostaje się jednak do żywności, podnosząc w niej ogólny poziom cynku. Badania pod kierunkiem dr Mahler ujawniły, że w czterech rodzajach puszkowanych pokarmów: tuńczyku, kukurydzy, kurczaku oraz szparagach odnotowano stukrotnie wyższą zawartość cynku niż dopuszcza to norma.

Naukowcy sprawdzili jak ten podwyższony poziom wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego. Wykorzystano do tego ludzkie komórki jelitowe.- Sprawdzono już wcześniej wpływ nanocząsteczek na komórki jelit, ale istniała tendencja do stosowania naprawdę dużych dawek i szukania dowodów ich oczywistej toksyczności, toksyczności, której skutkiem może być śmierć komórki. My z kolei przyglądaliśmy się działaniu komórki, co jest znacznie bardziej subtelne i działaniu na nią takiej ilości nanocząsteczek, która jest znacznie bliższa temu, co może nas spotkać w rzeczywistości - komentuje dr Mahler.

W przypadku eksperymentów jej zespołu nanocząsteczki nie powodowały obumierania komórek, lecz wywoływały zmianę funkcjonowania lub niszczenie mikrokosmków jelitowych. Mikrokosmkki, to drobne wypustki znajdujące się na powierzchni błony komórkowej komórek nabłonka. Zwiększają one powierzchnię błony, powiększając tym samym wchłanianie pokarmu.

- Utrata kosmków skutkuje zmniejszeniem absorpcji substancji odżywczych. W dużych dawkach niektóre nanocząsteczki powodują także odpowiedź prozapalną. A to z kolei sprawia, że substancje, których w krwi być nie powinno, się do niej dostają - mówi dr Mahler. Ekspozycja na nanocząsteczki zmniejszyła wchłanianie żelaza z pokarmu o 75 proc., a glukozy - o 30 proc.

## Ograniczenia badania

Na razie jednak daleko do twardych wniosków. Amerykańska uczona przyznaje, że nie wie jak przełożyć uzyskane przez jej zespół wyniki badań laboratoryjnych na linie komórkowych na długotrwałe efekty zdrowotne u człowieka. Prowadzone aktualnie eksperymenty na kurczakach z wykorzystaniem tych samych nanocząsteczek dają jednak podobne efekty.

- Mogę dziś jedynie powiedzieć, że nanocząsteczki wpływają na nasze komórki i zrozumienie tego, jak oddziałują na funkcjonowanie jelit jako takich jest ważnym obszarem badań związanym z ochroną konsumenta - podsumowuje dr. Mahler.

Badania jej zespołu były pierwszymi, które miały na celu sprawdzenie w jaki sposób nanocząsteczki tlenku cynku oddziałują na ludzkie ciało. Wszystko jednak wskazuje na to, że nie ostatnimi. Bo ich wyniki są co najmniej zastanawiające.

## Uważaj na suplementy z cynkiem

Przy okazji warto przypomnieć, że cynk jest składnikiem wielu suplementów diety. Zanim sięgniemy po tabletki z tym pierwiastkiem warto sprawdzić, czy na pewno mamy jego niedobór. Badania zespołu profesora Jana Lubińskiego z Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie wykazały, że cynk jest groźny, jeśli występuje w stężeniu powyżej 6 tysięcy mikrogramów na litr krwi u kobiet po 60 roku życia. W takiej sytuacji ryzyko rozwoju nowotworu jest aż 70-krotnie zwiększone! A zbyt wysoki poziom tego pierwiastka to nie jest sytuacja rzadka. Prof. Lubiński wykazał, że prawie 70 proc. kobiet powyżej 60. roku życia ma za wysoki poziom cynku.

Jest to - jego zdaniem - uzależnione jest od naszej diety. Tego pierwiastka jest dużo w wołowinie, wieprzowinie, drobiu i produktach zbożowych. Badania p okazały, że również ponad połowa mężczyzn powyżej 60 roku życia ma za wysoki poziom cynku, a to wiąże się z 10-krotnym zwiększeniem ryzyka nowotworu.

Anna Piotrowska, [www.zdrowie.pap.pl](http://www.zdrowie.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28441.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**