

### [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](#)

## Przyjmowanie witaminy E nie zapobiega rakowi

Nie znaleziono dowodów na to, że stosowanie witaminy E zapobiega nowotworom. Co więcej, są badania sugerujące, że codzienne przyjmowanie dużej dawki witaminy E (400 IU) może wręcz zwiększać ryzyko raka prostaty.

Witamina E jest antyoksydantem. Substancje antyoksydacyjne wykazują ochronne działanie wobec komórek atakowanych przez wolne rodniki. Zmasowane działanie wolnych rodników na komórki może prowadzić do ich nowotworzenia. Wydawałoby się zatem, że przyjmowanie antyoksydantu takiego jak witamina E, chroni przed działaniem wolnych rodników, a zatem i rakiem.

Szereg badań naukowych przeprowadzonych na ludziach, w tym eksperymentów podwójnie zaślepionych i randomizowanych, a zatem o metodologii dającej silne dowody na działanie bądź nie danej substancji, nie wykazał jednak ochronnego działania przyjmowania dużych ilości witaminy E na proces rozwoju raka.

Mało tego, jedno z nich, obejmujące grupę 35 533 mężczyzn w wieku 50 lat i więcej, a w którym sprawdzano, czy witamina E (w połączeniu z selenem lub bez) chroni przed rakiem prostaty, zostało przerwane po siedmiu latach wobec braku efektów. Najgorsze było jednak to, że półtora roku później okazało się, że mężczyźni, którzy przyjmowali witaminę E, mieli o 17 proc. wyższe ryzyko raka prostaty niż ci, którzy nie suplementowali tej witaminy (otrzymywali placebo) lub przyjmowali ją w połączeniu z selenem.

Witamina E jest nam niezbędna do zdrowia, ale wystarczających ilości dostarczy jej nam prawidłowo zbilansowana dieta.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28482.html>



23-06-2026

## [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**