

[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](#)

Za dużo witaminy A to większe ryzyko złamań

Spożywanie zbyt dużej ilości witaminy A może zmniejszać grubość kości, co je osłabia i sprzyja złamaniom - wynika z badań na myszach, o których informuje „Journal of Endocrinology”. Witamina A ma duże znaczenie między innymi dla wzroku, odporności i funkcjonowania narządów. Ludzki organizm sam nie wytwarza witaminy A, jednak do zaspokojenia potrzeb wystarczy zwykle dieta zawierająca mięso, produkty mleczne

i warzywa.

Już wcześniej pojawiały się dane wskazujące, że u osób przyjmujących suplementy witaminy A może zwiększać się ryzyko uszkodzenia kości. Także wcześniejsze badania na myszach wykazały, że krótkotrwałe przedawkowanie witaminy A, odpowiadające wielokrotności (od 13 do 142 razy) zalecanej dziennej dawki, już po 1-2 tygodniach powoduje zmniejszenie grubości kości i zwiększone ryzyko złamania.

Teraz naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu (Szwecja) jako pierwsi zbadali wpływ niższych dawek witaminy A, które są bardziej zbliżone do dawek przyjmowanych długotrwale w charakterze suplementów diety.

Myszy, którym podawano dawki witaminy A równoważne 4,5-13-krotności dziennej dawki zalecanej dla człowieka (RDA), wykazały osłabienie kości po zaledwie ośmiu dniach. W ciągu trwającego dziesięć tygodni badania zmiany jeszcze się pogłębiły.

Zdaniem autorów uzyskane wyniki sugerują, że do suplementacji witaminy A w diecie należy podchodzić ostrożnie.

W dalszej kolejności naukowcy zamierzają zbadać, czy duże dawki witaminy A wpływają na wzrost kości wywołany aktywnością fizyczną, czego nie uwzględniono obecnym badaniu. Zajma się także wpływem suplementacji witaminy A u starszych myszy, w przypadku których wzrost szkieletu został już zahamowany (co odpowiada sytuacji osób starszych).

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28718.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