

[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](#)

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>



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