

### [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](#)

## Witamina D powstaje nawet przy stosowaniu kremu z filtrem UV

Badania z udziałem ochotników spędzających urlop na Teneryfie pokazało, że kremy z filtrami przeciwsłonecznymi pozwalają na produkcję dużych ilości witaminy D. Więcej

**powstawało jej jednak przy użyciu filtra łatwiej przepuszczającego bardziej szkodliwe promienie UV-B.**

Choć kremy przeciwsłoneczne stały się bardzo popularne ze względu na zagrożenie rakiem skóry, to pojawiają się obawy, że blokowanie promieniowania UV uniemożliwia prawidłową produkcję witaminy D.

Powstaje ona bowiem w skórze właśnie pod wpływem części promieni ultrafioletowych oznaczanych jako UV-B.

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „British Journal of Dermatologystudy” twierdzą jednak, że nie ma powodu do obaw.

Badacze zmierzili produkcję witaminy D u osób spędzających tygodniowe wakacje na Teneryfie. Pogoda była słoneczna, a promieniowanie UV silne.

Okazało się, że mimo kremu, w tych warunkach skóra ochotników produkowała odpowiednie ilości witaminy.

„Działanie promieni UV to główne źródło witaminy D. Kremy z filtrem przeciwsłonecznym mogą zapobiegać poparzeniom i rakowi skóry, ale pojawiało się wiele wątpliwości odnośnie ich działania na produkcję witaminy D” - zwraca uwagę autor publikacji prof. Antony Young z King’s College London.

„Nasze badanie prowadzone na Teneryfie w czasie doskonałej pogody pokazało, że filtry przeciwsłoneczne, nawet używane w optymalny sposób, aby zapobiec poparzeniom, pozwalały na doskonale wytwarzanie witaminy D” - opowiada badacz.

Okazało się jednak, że wyraźnie więcej witaminy powstawało przy użyciu kremów w większej mierze zatrzymujących promienie UV-A, a przepuszczające więcej promieni UV-B.

Niestety, ta druga frakcja jest jednocześnie groźniejsza, ponieważ m.in. zwiększa ryzyko powstania złośliwych nowotworów skóry.

Źródło: pap.pl

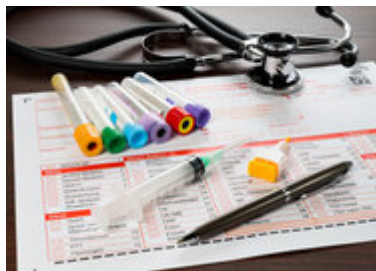
<https://laboratoria.net/aktualnosci/29014.html>



06-07-2026

## **[276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#)**

Aplikować można o granty mistrzowskie w 18 edycji konkursu MAESTRO.



06-07-2026

## **Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata**

Celem nauki powinno być wywoływanie realnych zmian.



06-07-2026

## **W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu**

Zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki.



06-07-2026

## **Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie**

W czwartek mija rok od startu pierwszej w historii polskiej misji.



06-07-2026

## [Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#)

Od rozwiązywania równań są przecież komputery.



06-07-2026

## [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Język nie jest tylko narzędziem opisywania świata, on ten świat współtworzy.



06-07-2026

## [Światło dnia może chronić przed demencją](#)

Informuje pismo „General Psychiatry”.



06-07-2026

## [Dezinformacja o kremach z filtrem na TikToku](#)

Przyciąga więcej uwagi niż rzetelne treści.

**Informacje dnia:** [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

**Partnerzy**