

[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](#)

Suplementy diety spożywane w nadmiarze szkodzą



Uczestnicy corocznego spotkania Amerykańskiego Stowarzyszenia Badań nad Rakiem (AACR) dowiedzieli się, że nadużywanie suplementów diety podwyższa ryzyko zachorowań na nowotwory. Takie wnioski płyną z długoletnich badań prowadzonych przez T. Byersa z Centrum Nowotworów University of Colorado (UC). Byers mówi, że nie wiadomo, dlaczego to się dzieje na poziomie molekularnym, jednak dowody wskazują, że ludzie, którzy biorą więcej suplementów diety niż jest to konieczne, są narażeni na podwyższone ryzyko zchorowania na raka.

Badania nad tym zjawiskiem rozpoczęły się przed 20 laty, gdy spostrzeżono, że ludzie spożywający więcej warzyw i owoców rzadziej chorują na nowotwory. Wtedy to zespół naukowców, wśród których był Byers, chciał zbadać, czy dalsza suplementacja witaminami i minerałami jeszcze bardziej pomniejszy niebezpieczeństwo. Naukowiec opowiadał, że wstępne analizy na zwierzętach były obiecujące. Dlatego też rozpoczęto testy na ludziach. Przebadano wiele osób, które przez 10 lat brały suplementy lub placebo. Wyniki badań były jednakże różne od oczekiwanych. Byers dodaje, że odkryto, że suplementy nie były pozytywne dla ich zdrowia. Tak naprawdę część badanych przyjmujących dodatkowe witaminy była bardziej narażona na nowotwory.

Jedne z badań, prowadzone nad przyjmowaniem suplementów beta keratyn ukazały, że branie ich ponad dopuszczalną normę aż o 20% zwiększa ryzyko nowotworów płuc i chorób serca. Kolejne badania dowiodły, że kwas foliowy, o którym sądzono, że zmniejsza liczbę polipów w odbytnicy, powodował jej zwiększenie.

Byers powiedział że nie oznacza, iż ludzie mają unikać przyjmowania witamin i minerałów. Multiwitaminy brane w odpowiednich dawkach mogą dawać pozytywne efekty. Nic jednakże nie zastąpi odpowiedniej, bogatej różnorodnej diety.

Naukowiec spostrzegł, że wiele osób, które przyjmują suplementy, tak naprawdę ich nie potrzebują, gdyż w diecie dostarczają sobie właściwe dawki witamin i minerałów. Reasumując, zauważono, że branie nadmiarowych witamin i minerałów bardziej działa na szkodę niż pomaga.

Źródło: [MedicalXpress](#)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23547.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy