

[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](#)

Duże dawki witaminy C chronią przed COVID-19?

To MIT! Nie ma dowodów na to, że duże dawki witaminy C mogą być pomocne w zapobieganiu i leczeniu koronawirusa. Podobnie jak nie udowodniono, aby witamina C chroniła przed innymi infekcjami lub istotnie wpływała na skrócenie trwania choroby.

O rzekomym pozytywnym wpływie witaminy C na odporność mówi się od dawna. Niestety, doniesienia te nie potwierdzają się - zażywanie dużych dawek witaminy C nie ma żadnego wpływu na to, czy ktoś choruje, czy nie.

Sprawdzono też wpływ witaminy C na czas trwania choroby i podobnie okazuje że skracala czas choroby o średnio 8 proc., co w przypadku przeziębienia u osoby dorosłej trwającego 5 dni oznacza mniej niż pół doby.

Badania laboratoryjne na komórkach wykazały działanie witaminy C niszczące komórki rakowe, ale eksperymenty na zwierzętach tego nie potwierdziły. Nie ma też terapii witaminą C, które by okazała się skuteczna w leczeniu chorób innych, jak wynikających z niedoboru tego składnika (np. szkorbut).

Obecnie pojawiają się też doniesienia na temat znaczenia witaminy C w walce z COVID-19. Sugeruje się, że dożylna witamina C może pomóc osobom cierpiącym na tę chorobę. W Chinach i we Włoszech rozpoczęto nawet badania kliniczne, które mają wykazać czy faktycznie tak jest. Chodzi o roztwór witaminy C dostarczany bezpośrednio do krwiobiegu przez żyłę, zwykle w ramieniu. W ten sposób witaminę C można przyjmować tylko w klinice lub innym miejscu medycznym.

Wciąż nie ma jednak wystarczających dowodów naukowych, aby móc sądzić, że witamina C działa przeciwko COVID-19. Choć jej niedobór faktycznie prowadzi do osłabienia odporności, to w obecnych czasach jest praktycznie niespotykany. Nie ma powodu, by sądzić, że podawana dożylnie może mieć większe znaczenie we wzmacnianiu układu odpornościowego, a tego rodzaju interwencja może mieć skutki uboczne, zwłaszcza u pacjentów, którzy cierpią z powodu zaburzeń pracy nerek.

Trzeba sobie więc jasno powiedzieć, że witamina C nie jest lekarstwem na COVID-19 ani nie ma dowodów na to, że przyjmując ją w dużych ilościach uchronimy się przed nowym koronawirusem.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30075.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy