

[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



[Strona główna](#) > [Ciekawostki](#)

Mikroelement naszego życia

Niedobór chromu sprawia, że organizm jest mniej wrażliwy na działanie insuliny, więc trzustka musi wytwarzać jej coraz więcej, by utrzymać stężenie glukozy na właściwym poziomie. Kiedy trzustka przestaje nadążać, rozwija się cukrzyca typu II. Ponadto niedobór chromu może wywołać lęki, pogorszyć metabolizm aminokwasów oraz zwiększyć stężenie cholesterolu i trójglicerydów. Chrom zwiększa magazynowanie glukozy w mięśniach wspomagając syntezę glikogenu. Może przynosić ulgę w przypadkach bólów głowy, w stanach rozdrażnienia i w innych objawach hipoglikemii. W wielu badaniach, suplementację chromu stosowano z powodzeniem w celu obniżenia poziomu całkowitego cholesterolu we krwi lub z myślą o poprawie stosunku pomiędzy szkodliwym cholesterolem-LDL a korzystnym dla zdrowia cholesterolem-HDL.

Chrom występuje w kilku postaciach chemicznych. Preparaty zawierają zazwyczaj pikolinian chromu lub polinikotynian chromu. Inny związek chromu znajduje się w drożdżach piwnych. Nie istnieje norma określająca zalecaną dzienną dawkę chromu, jednak naukowcy uważają, że od 50 do 200 µg dziennie wystarcza, by nie powstał niedobór tego mikroelementu u dorosłych. Nawet najzdrowszy sposób odżywiania nie zapewnia organizmowi 200 µg chromu. Bogatym źródłem są zboża pełnoziarniste, ziemniaki, suszone śliwki, orzechy, owoce morza i drożdże piwne. Chuda żywność (grzyby, śliwki suszone, orzechy, szparagi, groszek zielony, produkty pełnoziarniste, mięso, wątroba)

zawiera zazwyczaj więcej chromu niż tłusta.

Zapotrzebowanie na chrom rośnie przy dużych wysiłkach fizycznych i diecie wysokocukrowej z powodu zwiększonego wydalania chromu z moczem. Rafinowanie i obróbka termiczna żywności, masowe stosowanie półproduktów powodują, że podaż tego pierwiastka w diecie jest mniejsza od zalecanej i wynosi zaledwie 30 - 40 mg dziennie. Wyniki ostatnich badań wskazują, że optymalna podaż chromu jest ważnym elementem stopniowej redukcji masy ciała warunkującym podtrzymanie efektu odchudzania. Stosując suplementację chromu w leczeniu otyłości, stwierdzono, że u osób z nadwagą, chrom zwiększa utlenianie tłuszczów i termogenezę, a także zmniejsza częstość i nasilenie ataków głodu. W grupie pacjentów z czynnościową lub objawową hipoglikemią, suplementacja chromu spowodowała subiektywną poprawę w zakresie objawów. Ponadto, uległ zmianie przebieg krzywej odpowiedzi na obciążenie glukozą. Chrom jak i wiele innych mikroelementów stanowi bardzo ważny składnik naszej diety, oczywiście jako naturalny substytut obecny w pokarmie jest lepiej przyswajalny w porównaniu z chemicznymi preparatami.

MC <https://laboratoria.net/ciekawostki/8496.html>

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