

### [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](#) > [Start](#)

## „Lek na całe zło” czyli uważaj na przeciwutleniacze

Aby wyrównać nierównowagę, cząsteczki te kradną elektron najbliższej komórce lub pozbywają się tego, dla którego nie ma już pary. W rezultacie dochodzi do okaleczenia komórki, zniszczenia białek i DNA. To z kolei powoduje, że organizm staje się podatny na choroby i szybciej się starzeje. Przeciwutleniaczami może być bardzo wiele różnych substancji witamin, enzymów, aminokwasów, preparatów roślinnych czy innych produktów naturalnych. Jednak jak to często w życiu bywa pojawiły się teorie, że przeciwutleniacze nie są wcale takie wspaniałe, a w niektórych przypadkach mogą nawet szkodzić. Prawie 100 badań na 500 tys. osobach przeprowadzono w ostatnich 10 latach na całym świecie. Dowiedziono, że witamina C, E oraz beta-karoten mogą szkodzić. Takie opinie pojawiły się już jakiś czas temu - naukowcy z Finlandii donosili o szkodliwości zażywania wysokich dawek wit. E i beta-karotenu, ale nikt się specjalnie nie przejmował ich opracowaniami. Szczególnie Amerykanie zachwycali się przeciwutleniaczami, powołując nawet w amerykańskim Narodowym Instytucie Zdrowia specjalne biuro, zajmujące się wyłącznie przeciwutleniaczami. I tak np. beta-karoten, co już zostało potwierdzone przez kilkanaście ośrodków naukowych zwiększa ryzyko raka płuc wśród palaczy, wit. E, która miała zapobiegać chorobom serca, może zwiększać ryzyko zgonu na skutek chorób układu krążenia. Podobnie jest z selenem, który nie wydłuża życia ale skraca

je. Zdaniem onkologów z Memorial Sloan Kettering Cancer Center z Nowego Jorku, przeciwutleniacze, a szczególnie witamina C, zamiast hamować rozwój guza u chorych na raka, może go przyspieszać. Przewodzący mogą także wchodzić w reakcje z lekami onkologicznymi i również przyspieszać wzrost guza. Ponadto badacze ze szpitala uniwersyteckiego w Kopenhadze, uważają, że przeciwutleniacze mogą szkodzić także osobom zdrowym, jeśli łykają je w sposób niekontrolowany i nieumiarkowany - przyjmując je, powodujemy zakłócenia w całym układzie odpornościowym, który zamiast stawać się coraz mocniejszym, słabnie. Podobne zastrzeżenia budzą ostatnio wśród naukowców suplementy diety, które także mają wpływać korzystnie na zdrowie - łykamy je garściami, szczególnie pod wpływem reklamy, a one wcale nie pomagają. Tak naprawdę nie wiadomo komu wierzyć?! Przede wszystkim trzeba wiedzieć, badania nad tymi substancjami dotyczą wyłącznie preparatów pozyskiwanych metodą chemiczną, a nie spożywanych w naturalnej postaci. Czy to oznacza, że te naturalne są dobre, a te w tabletkach złe? Pewne jest, że organizm łatwiej poradzi sobie z nadmiarem naturalnego antyutleniacza niż z nadmiarem tego z tabletki. Podobnie wygląda kwestia przeciwutleniaczy zawartych w kosmetykach: jedni dermatolodzy nie mają wątpliwości, że te substancje mają wyłącznie korzystne działanie - Amerykanki dr Palmer i dr Kitchin dowodzą, że antyoksydanty w kosmetykach chronią skórę przed procesami starzenia, przed uszkodzeniami wynikającymi z działania promieni słonecznych czy zanieczyszczenia środowiska; mogą hamować tzw. immunosupresję, wywołaną innymi szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, co mogłoby prowadzić do raka skóry; a inni, przykładowo grupa badaczy z University of London, twierdzą, że wciąż nie ma jednoznacznych badań, potwierdzających lub też zaprzeczających skuteczności przeciwutleniaczy w kosmetykach. Większość preparatów kosmetycznych ma tak niską zawartość substancji czynnych, że na pewno nie przenikną przez ten płaszcz ochronny, najwyżej tylko czasowo poprawia jej wygląd.

*Magdalena Lech*

<https://laboratoria.net/home/11418.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**