

[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 daje zastrzyk energii

✘ Witamina D pozytywnie wpływa na efektywność funkcjonowania mięśni i zwiększa u człowieka zasoby energetyczne - udowodnili brytyjscy naukowcy z Newcastle University.

Badacze stwierdzili, że kuracja suplementami witaminy D znacznie polepsza stan zdrowotny osób z niedoborami tego składnika w organizmie, gdyż zwiększa wydajność działania mitochondriów,

które odpowiadają za wytwarzanie w komórkach adenozyntrifosforanu (ATP) - źródła energii.

Uzupełnienie niedoborów witaminy D skraca czas potrzebny na przywrócenie pierwotnego poziomu fosfokreatyny, czyli związku niezbędnego do syntezy ATP w mięśniach.

"Dzięki badaniu przeprowadzonemu na grupie pacjentów z niedoborem witaminy D, którzy doświadczali objawów zmęczenia mięśni, odkryliśmy, że efektywność funkcjonowania mięśni ulegała poprawie po podwyższeniu poziomu witaminy D" - mówi dr Akash Sinha, główny autor badania.

Na niedobory witaminy D cierpi w Wielkiej Brytanii około 60 proc. ludności. Najbardziej narażone są dzieci poniżej piątego roku życia, osoby z ciemną karnacją i osoby w podeszłym wieku.

Głównym źródłem tego składnika jest światło słoneczne, a ponadto niektóre produkty spożywcze, jak ryby, tran, czy żółtka jaj. Jednak naukowcy przekonują, że suplementy diety mogą być równie skuteczne w przypadku uzupełniania niedoborów.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17367.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy