

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**