

[Akceptuję](#)

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 może chronić przed gripą

Niektóre badania sugerują, że witamina D nie tylko wzmacnia kości, zęby i mięśnie, ale może chronić również przed przeziębieniami i gripą - informuje „British Medical Journal”.

Badania dotyczące wpływu witaminy D na podatność na infekcje układu oddechowego nie są wciąż jednoznaczne, mimo to Public Health England zaleca, żeby zażywać ją jesienią i zimą. Witamina ta wytwarzana jest głównie w skórze, a kiedy rzadko świeci słońce, u większości osób jest jej zbyt mało w organizmie.

Specjaliści Queen Mary University of London przeprowadzili metaanalizę 25 badań dotyczących witaminy D, którymi objęto ponad 11,3 tys. osób. Sprawdzano, jak często dochodzi do infekcji dróg oddechowych w zależności od jej poziomu w organizmie. Okazało się, że suplementacja tej witaminy może uchronić przed przeziębieniem lub gripą jedną osobę na 33, które ją przyjmowały.

Jeden z autorów opracowania prof. Adrian Martineau wylicza, że gdyby w Wielkiej Brytanii suplementacja witaminy D była powszechna, to każdego roku przed ostrymi infekcjami układu oddechowego można byłoby uchronić ponad 2 mln Brytyjczyków.

Witamina D jest wykorzystywana przez komórki odpornościowe do niszczenia bakterii i wirusów. Nie należy jednak jej zażywać dopiero wtedy, kiedy doszło już do zakażenia dróg oddechowych. Prof. Adrian Martineau podkreśla, że powinna być ona stosowana regularnie, codziennie lub raz w tygodniu.

Prof. Louis Levy z Public Health England zwraca jednak uwagę, że badania dotyczące tego, czy witamina D zwiększa odporność na przeziębienia i gripę nie są wciąż jednoznaczne. Jego zdaniem, nie ma wciąż podstaw, żeby z tego powodu zalecać jej suplementację.

Prof. Martin Hewison z University of Birmingham oraz Society for Endocrinology twierdzi jednak, że najnowsza metaanaliza jest dostatecznie przekonująca. „Zgadzam się z jej autorami, że uzasadnia ona rozszerzenie wskazań dotyczących spożywania witaminy D nie tylko dla wzmocnienia kości” - podkreśla.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26830.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy