

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26830.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**