

### [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](#)

## Przyjmowanie witaminy E nie zapobiega rakowi

Nie znaleziono dowodów na to, że stosowanie witaminy E zapobiega nowotworom. Co więcej, są badania sugerujące, że codzienne przyjmowanie dużej dawki witaminy E (400 IU) może wręcz zwiększać ryzyko raka prostaty.

Witamina E jest antyoksydantem. Substancje antyoksydacyjne wykazują ochronne działanie wobec komórek atakowanych przez wolne rodniki. Zmasowane działanie wolnych rodników na komórki może prowadzić do ich nowotworzenia. Wydawałoby się zatem, że przyjmowanie antyoksydantu takiego jak witamina E, chroni przed działaniem wolnych rodników, a zatem i rakiem.

Szereg badań naukowych przeprowadzonych na ludziach, w tym eksperymentów podwójnie zaślepionych i randomizowanych, a zatem o metodologii dającej silne dowody na działanie bądź nie danej substancji, nie wykazał jednak ochronnego działania przyjmowania dużych ilości witaminy E na proces rozwoju raka.

Mało tego, jedno z nich, obejmujące grupę 35 533 mężczyzn w wieku 50 lat i więcej, a w którym sprawdzano, czy witamina E (w połączeniu z selenem lub bez) chroni przed rakiem prostaty, zostało przerwane po siedmiu latach wobec braku efektów. Najgorsze było jednak to, że półtora roku później okazało się, że mężczyźni, którzy przyjmowali witaminę E, mieli o 17 proc. wyższe ryzyko raka prostaty niż ci, którzy nie suplementowali tej witaminy (otrzymywali placebo) lub przyjmowali ją w połączeniu z selenem.

Witamina E jest nam niezbędna do zdrowia, ale wystarczających ilości dostarczy jej nam prawidłowo zbilansowana dieta.

Źródło: [www.zdrowie.pap.pl](http://www.zdrowie.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28482.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**