

[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](#)

Za dużo witaminy A to większe ryzyko złamań

Spożywanie zbyt dużej ilości witaminy A może zmniejszać grubość kości, co je osłabia i sprzyja złamaniom - wynika z badań na myszach, o których informuje „Journal of Endocrinology”. Witamina A ma duże znaczenie między innymi dla wzroku, odporności i funkcjonowania narządów. Ludzki organizm sam nie wytwarza witaminy A, jednak do zaspokojenia potrzeb wystarczy zwykle dieta zawierająca mięso, produkty mleczne

i warzywa.

Już wcześniej pojawiały się dane wskazujące, że u osób przyjmujących suplementy witaminy A może zwiększać się ryzyko uszkodzenia kości. Także wcześniejsze badania na myszach wykazały, że krótkotrwałe przedawkowanie witaminy A, odpowiadające wielokrotności (od 13 do 142 razy) zalecanej dziennej dawki, już po 1-2 tygodniach powoduje zmniejszenie grubości kości i zwiększone ryzyko złamania.

Teraz naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu (Szwecja) jako pierwsi zbadali wpływ niższych dawek witaminy A, które są bardziej zbliżone do dawek przyjmowanych długotrwale w charakterze suplementów diety.

Myszy, którym podawano dawki witaminy A równoważne 4,5-13-krotności dziennej dawki zalecanej dla człowieka (RDA), wykazały osłabienie kości po zaledwie ośmiu dniach. W ciągu trwającego dziesięć tygodni badania zmiany jeszcze się pogłębiły.

Zdaniem autorów uzyskane wyniki sugerują, że do suplementacji witaminy A w diecie należy podchodzić ostrożnie.

W dalszej kolejności naukowcy zamierzają zbadać, czy duże dawki witaminy A wpływają na wzrost kości wywołany aktywnością fizyczną, czego nie uwzględniono obecnym badaniem. Zajma się także wpływem suplementacji witaminy A u starszych myszy, w przypadku których wzrost szkieletu został już zahamowany (co odpowiada sytuacji osób starszych).

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28718.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