

[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](#)

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 badaniu. 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>



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