

[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 powstaje nawet przy stosowaniu kremu z filtrem UV

Badania z udziałem ochotników spędzających urlop na Teneryfie pokazało, że kremy z filtrami przeciwsłonecznymi pozwalają na produkcję dużych ilości witaminy D. Więcej

powstawało jej jednak przy użyciu filtra łatwiej przepuszczającego bardziej szkodliwe promienie UV-B.

Choć kremy przeciwsłoneczne stały się bardzo popularne ze względu na zagrożenie rakiem skóry, to pojawiają się obawy, że blokowanie promieniowania UV uniemożliwia prawidłową produkcję witaminy D.

Powstaje ona bowiem w skórze właśnie pod wpływem części promieni ultrafioletowych oznaczanych jako UV-B.

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „British Journal of Dermatologystudy” twierdzą jednak, że nie ma powodu do obaw.

Badacze zmierzili produkcję witaminy D u osób spędzających tygodniowe wakacje na Teneryfie. Pogoda była słoneczna, a promieniowanie UV silne.

Okazało się, że mimo kremu, w tych warunkach skóra ochotników produkowała odpowiednie ilości witaminy.

„Działanie promieni UV to główne źródło witaminy D. Kremy z filtrem przeciwsłonecznym mogą zapobiegać poparzeniom i rakowi skóry, ale pojawiało się wiele wątpliwości odnośnie ich działania na produkcję witaminy D” - zwraca uwagę autor publikacji prof. Antony Young z King’s College London.

„Nasze badanie prowadzone na Teneryfie w czasie doskonałej pogody pokazało, że filtry przeciwsłoneczne, nawet używane w optymalny sposób, aby zapobiec poparzeniom, pozwalały na doskonale wytwarzanie witaminy D” - opowiada badacz.

Okazało się jednak, że wyraźnie więcej witaminy powstawało przy użyciu kremów w większej mierze zatrzymujących promienie UV-A, a przepuszczające więcej promieni UV-B.

Niestety, ta druga frakcja jest jednocześnie groźniejsza, ponieważ m.in. zwiększa ryzyko powstania złośliwych nowotworów skóry.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29014.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](#) [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