

### [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](#)

## Suplementy diety spożywane w nadmiarze szkodzą



**Uczestnicy corocznego spotkania Amerykańskiego Stowarzyszenia Badań nad Rakiem (AACR) dowiedzieli się, że nadużywanie suplementów diety podwyższa ryzyko zachorowań na nowotwory. Takie wnioski płyną z długoletnich badań prowadzonych przez T. Byersa z Centrum Nowotworów University of Colorado (UC). Byers mówi, że nie wiadomo, dlaczego to się dzieje na poziomie molekularnym, jednak dowody wskazują, że ludzie, którzy biorą więcej suplementów diety niż jest to konieczne, są narażeni na podwyższone ryzyko zchorowania na raka.**

Badania nad tym zjawiskiem rozpoczęły się przed 20 laty, gdy spostrzeżono, że ludzie spożywający więcej warzyw i owoców rzadziej chorują na nowotwory. Wtedy to zespół naukowców, wśród których był Byers, chciał zbadać, czy dalsza suplementacja witaminami i minerałami jeszcze bardziej pomniejszy niebezpieczeństwo. Naukowiec opowiadał, że wstępne analizy na zwierzętach były obiecujące. Dlatego też rozpoczęto testy na ludziach. Przebadano wiele osób, które przez 10 lat brały suplementy lub placebo. Wyniki badań były jednakże różne od oczekiwanych. Byers dodaje, że odkryto, że suplementy nie były pozytywne dla ich zdrowia. Tak naprawdę część badanych przyjmujących dodatkowe witaminy była bardziej narażona na nowotwory.

Jedne z badań, prowadzone nad przyjmowaniem suplementów beta keratyn ukazały, że branie ich ponad dopuszczalną normę aż o 20% zwiększa ryzyko nowotworów płuc i chorób serca. Kolejne badania dowiodły, że kwas foliowy, o którym sądzono, że zmniejsza liczbę polipów w odbytnicy, powodował jej zwiększenie.

Byers powiedział że nie oznacza, iż ludzie mają unikać przyjmowania witamin i minerałów. Multiwitaminy brane w odpowiednich dawkach mogą dawać pozytywne efekty. Nic jednakże nie zastąpi odpowiedniej, bogatej różnorodnej diety.

Naukowiec spostrzegł, że wiele osób, które przyjmują suplementy, tak naprawdę ich nie potrzebują, gdyż w diecie dostarczają sobie właściwe dawki witamin i minerałów. Reasumując, zauważono, że branie nadmiarowych witamin i minerałów bardziej działa na szkodę niż pomaga.

Źródło: [MedicalXpress](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23547.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**