

# Витамины, которые убивают

Употребление витаминов не только не имеет положительного влияния на здоровье, но и может стать причиной преждевременной смерти, пришли к выводу ученые. Как передает Би-би-си, особо опасными названы витамины группы А и Е.

По словам ученых из Университета Копенгагена, витамины А и Е не только не улучшают здоровье человеческого организма, но и отрицательно воздействуют на иммунную систему.

"Бета-каротин, витамин А и витамин Е приближают момент естественной смерти", - говорит один из ученых, входящий во всемирно известную международную некоммерческую организацию Cochrane Collaboration (Кохрейн Коллаборейшн).

Суть работы Cochrane Collaboration заключается в том, чтобы анализировать результаты нескольких клинических испытаний, обобщая их и получая наиболее верный статистический результат. Учеными были изучены результаты 187 исследований, связанных с воздействием на организм бета-каротина, витаминов А, С, Е и селениума, который, по словам ученых, является наиболее перспективным из всех вышеперечисленных искусственных добавок.

Изученные витамины, как полагалось ранее, помогают предотвратить повреждение тканей тела, вызванного так называемым "окислительным напряжением" - результатом естественного поглощения клетками питательных веществ, которое приводит к образованию свободных радикалов. А свободные радикалы - одна из причин развития раковых и сердечных заболеваний.

В исследованиях принимали участие 233 тыс. людей, среди которых были как страдающие заболеваниями, так и принимающие витамины с целью их предотвращения. По результатам, витамин А увеличивает риск смерти на 16%, бета-каротин на 7%, а витамин Е на 4%. Витамин С и селениум не оказывают вообще никакого эффекта и, по словам ученых, требуют дополнительного изучения.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)