



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)

[Новини](#) > [Австралійці попередили про небезпеку надлишку вітаміну С](#)

Австралійці попередили про небезпеку надлишку вітаміну С

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор
23.03.26
16:14

 113 



Експерти з університету Маккуорі в Австралії попередили про небезпеку надлишку вітаміну С. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що він здатний викликати діарею, нудоту та болючі спазми в животі, а також підвищувати ризик утворення каменів у нирках у чоловіків.

Вчені пояснюють, що вітамін С є потужним антиоксидантом, що захищає клітини від пошкодження. Також він підтримує роботу імунної системи, допомагає організму засвоювати залізо та бере участь у загоєнні ран. При цьому він потрібний для синтезу колагену, тобто білка, який скріплює тканини та входить до структури шкіри та ясен.

Фахівці розповіли: «Людський організм не здатний самостійно синтезувати вітамін С, тому він має надходити з їжею. Приблизно 40% вітаміну С люди отримують з овочів, 19% із фруктів та ще 29% із овочевих та фруктових соків».

Інформується, що допустимий рівень споживання для дорослих становить 2000 мг на добу. Оскільки, за словами дослідників, вітамін С водорозчинний і виводиться із сечею, він не накопичується в організмі, проте надмірні дози все одно можуть викликати побічні ефекти.

Вказується, що найбільшу небезпеку надлишок вітаміну С здатний представляти для чоловіків із хронічними захворюваннями нирок. Оскільки речовина виводиться через нирки, у разі порушення їх роботи вона може накопичуватися в організмі та сприяти утворенню каменів.

Додається, що більшості людей не потрібно приймати добавки з вітаміном С. Достатню кількість вітаміну можна отримати зі збалансованого раціону, що включає citrusові, ягоди, помідори, солодкий перець, броколі та кучеряву капусту.

Наголошується і на тому, що однозначних доказів того, що добавки з вітаміном С запобігають застуді, серцево-судинним захворюванням або раку, поки що немає, а в деяких випадках ризику їх прийому можуть навіть перевищувати потенційну користь.

Раніше нарколог [попередив про небезпеку](#) безалкогольного пива та вина.

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави

Всі новини

Головне

Популярне

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків

Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок

Автор: «Фраза»

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

Теги

Про сайт, реклама

Політика конфіденційності

frazaua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

