

[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](#)

Wiśnie pomagają na dnę moczanową



Osoby, które jedzą wiśnie są mniej narażone na ataki dny moczanowej,

popularnie nazywanej podagrą - informuje pismo "Arthritis & Rheumatism".

Dna moczanowa to rodzaj zapalenia stawów spowodowany zbyt wysokim poziomem mocznika we krwi. Jego kryształki odkładają się pod skórą i w okolicach stawów - zwłaszcza stóp - powodując bardzo bolesne ataki i obrzęk. Może także dochodzić do uszkodzenia kłębuszków nerkowych i kamicy nerkowej. Wystąpieniu choroby sprzyjają niezdrowy tryb życia - nadwaga, nadmiar alkoholu, za duże spożycie mięsa - oraz stosowanie niektórych leków. Dotyka mniej więcej jedną osobę na sto, przy czym mężczyźni cierpią na nią 2 do 3 razy częściej.

Jak wykazał zespół doktora Yuqinga Zhanga z Boston University, pacjenci z dną moczanową, którzy dwa dni wcześniej spożywali wiśnie byli o 35 proc. mniej narażeni na bolesne ataki dny niż ci, którzy wiśni nie jedli. W badaniach wzięło udział 633 pacjentów chorych na dnę, przede wszystkim mężczyzn - średnia ich wieku wynosiła 54 lata. Losy badanych śledzono online przez rok, odnotowując między innymi szczegóły dotyczące diety i zgłaszanych objawów. Ogółem w ciągu całego okresu badań odnotowano 1247 ataków dny. Wiśnie lub wyciąg z nich spożywało około 42 proc. badanych.

Korzystne działanie wiśni obserwowano tylko wówczas, gdy były one spożywane w postaci nie więcej niż trzech porcji (porcja to 10 do 12 owoców) w ciągu dwóch dni. Wyższe dawki nie miały mocniejszego działania. Jedzący wiśnie mieli ataki dny o 37 proc. częściej niż ci, którzy w ogóle nie spożywali tych owoców.

Jeśli pacjenci jedli wiśnie lub wyciąg z wiśni i przyjmowali typowy lek przeciwko dnie - allopurinol - wówczas ryzyko ataków było o 75 proc. mniejsze niż w przypadku, gdy nie robili żadnej z tych rzeczy.

Zdaniem specjalistów wyjaśnieniem może być fakt, że wiśnie zawierają antocyjany - przeciwutleniacze o właściwościach przeciwzapalnych. Podobne właściwości mają leki przeciwzapalne, na przykład ibuprofen.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15054.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy