

[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](#)

Witamina D zmniejsza ryzyko wczesnej menopauzy



Wysokie spożycie witaminy D oraz wapnia może być związane z mniejszym ryzykiem menopauzy przed 45. rokiem życia - wynika z badań opublikowanych w "American Journal of Clinical Nutrition".

Wczesna menopauza dotyczy około 10 proc. kobiet i ma związek z podwyższonym ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego, osteoporozą i wcześniejszym pogorszeniem funkcji poznawczych.

Epidemiolodzy z University of Massachusetts przeanalizowali dane dotyczące ponad 16 tys. kobiet biorących udział w badaniach Nurses' Health Study II. Kobiety zarejestrowano w 1989 roku, gdy miały od 25 do 42 lat. Informacje dotyczące stylu życia i stanu zdrowia zbierano co dwa lata, a analizę sposobu odżywiania przeprowadzano pięciokrotnie w ciągu 20 lat obserwacji. W tym czasie wczesna menopauza wystąpiła u 2041 kobiet.

Po uwzględnieniu różnych czynników, m.in. ogólnego trybu życia i wskaźnika masy ciała, spożycia warzyw i owoców, a także alkoholu, naukowcy ustalili, że częste spożywanie produktów bogatych w witaminę D, takich jak tłuste ryby, oraz w wapń miało związek z o 17 proc. mniejszym ryzykiem wczesnej menopauzy w porównaniu z kobietami, których dieta zawierała najmniej tych składników.

"Wczesna menopauza nie tylko naraża kobiety na problemy zdrowotne, ale także ma duże znaczenie w czasach, gdy kobiety coraz częściej odkładają zajście w ciążę na swoje późniejsze lata reprodukcyjne. Płodność obniża się w dużym stopniu w ciągu dziesięciu lat poprzedzających menopauzę, dlatego jej wczesne wystąpienie może wiązać się z problemami natury psychologicznej i finansowej u par. Z tego powodu ważne jest zidentyfikowanie modyfikowalnych czynników ryzyka wczesnej menopauzy, takich jak dieta" - mówi dr Alexandra Purdue-Smithe.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27190.html>



26-06-2025

GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów

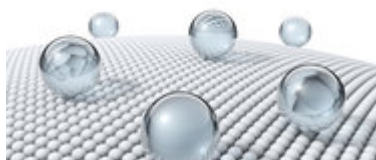
Co trzeci na studiach niestacjonarnych.



26-06-2025

Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka

W resorcie nauki trwają dalsze konsultacje.



26-06-2025

Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo

Jakie działania należy prowadzić, by renaturyzować polskie rzeki.



26-06-2025

Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory

Gatunki, które zostały sprowadzone przez człowieka.



26-06-2025

Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Pora na niedoskonałe katalizatory.



26-06-2025

Bez amoniaku nie będzie ci tak łatwo, raku!

Wykazał zespół naukowców z Polski .



26-06-2025

Z Przylądka Canaveral wystartowała rakieta z kapsułą Dragon

Na pokładzie której jest Polak Sławosz Uznański-Wiśniewski.



26-06-2025

Naukowcy z Łukasiewicza opracowali hydrożele z polimerów naturalnych

Ze zdolnością do samonaprawy.

Informacje dnia: [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów](#) [Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#) [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów](#) [Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#) [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów](#) [Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#)

Partnerzy