

[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](#)

Spożywanie suszonych śliwek może zapobiegać złamaniom

Spożywanie suszonych śliwek zapobiega utracie tkanki kostnej i zmniejsza ryzyko złamań - ogłoszono podczas wirtualnego światowego kongresu osteoporozy, osteoartrozy i chorób

układu mięśniowo-szkieletowego.

Wiadomo, że mineralna gęstość kości (BMD) gwałtownie spada po menopauzie, a kobiety w wieku powyżej 50 lat częściej doświadczają złamań szyjki kości udowej. Złamania te często prowadzą do hospitalizacji, utraty niezależności, pogorszenia jakości i skrócenia długości życia.

Jak wykazały nowe badania naukowców z Pennsylvania State University, codzienne spożywanie suszonych śliwek pozwalało zachować gęstość mineralną kości (BMD) w stawie biodrowym i chroniło przed zwiększonym ryzykiem złamań u kobiet po menopauzie.

„To ekscytujące, że dane z naszego dużego, randomizowanego, kontrolowanego badania przeprowadzonego na kobietach po menopauzie wykazały, że spożywanie od 5 do 6 suszonych śliwek dziennie wykazało korzyści w zakresie ochrony przed utratą masy kostnej w stawie biodrowym – powiedziała główna badaczka, prof. Mary Jane De Souza z Pennsylvania State University. - Nasze dane potwierdzają skuteczność stosowania suszonych śliwek do ochrony stawu biodrowego przed utratą masy kostnej po menopauzie. Dane te mogą być szczególnie cenne dla kobiet po menopauzie, które nie mogą zastosować terapii farmakologicznej w celu zwalczania utraty masy kostnej i potrzebują alternatywnej strategii”.

Także wcześniejsze badania kliniczne dotyczące kobiet po menopauzie wykazały obiecujący wpływ, jaki codzienne spożywanie suszonych śliwek może mieć na zapobieganie utracie masy kostnej. Jednak nowe badanie jest największym jak dotąd - dotyczyło 235 kobiet po menopauzie. Kobiety, które spożywały 50 gramów suszonych śliwek (5-6 śliwek) dziennie przez rok, utrzymały BMD stawu biodrowego, podczas gdy te, które nie jadły suszonych śliwek (grupa kontrolna) znacznie straciły na masie kostnej. Ponadto w grupie kontrolnej wzrosło ryzyko złamania szyjki kości udowej w porównaniu do osób jedzących suszone śliwki.

„Garść suszonych śliwek można łatwo dodać do stylu życia każdego – mówi Andrea N. Giancoli, Doradca ds. Żywienia w California Prune Board. - Śliwki pasują do wielu smaków i konsystencji i dobrze sprawdzają się w zindywidualizowanych planach żywieniowych. Naturalnie słodki smak suszonych śliwek sprawia, że są uniwersalnym składnikiem lub wygodną przekąską dla każdego”.

Dostarczające około 100 kalorii na porcję suszone śliwki zawierają dużo witamin i składników odżywczych, o których wiadomo, że wpływają na stan kości: boru, potasu, miedzi i witaminy K. Suszone śliwki są również bogate w związki fenolowe, które działają jak antyoksydanty. Są zawsze dostępne, niedrogie i nie trzeba ich przechowywać w lodówce.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31219.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