

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Zmiana diety może skutecznie łagodzić napady gorąca

Dieta wegańska, uwzględniająca soję może aż o 88 proc. łagodzić napady gorąca towarzyszące menopauzie - wynika z badania, które publikuje Północnoamerykańskie

## **Towarzystwo Menopauzy na łamach czasopisma "Menopause".**

Zdaniem autorów pracy dieta ma taką samą skuteczność w łagodzeniu napadów gorąca jak hormonalna terapia zastępcza (HTZ), której efekty oceniane są na 70-90 proc. Dieta nie stwarza jednak takich zagrożeń jak HTZ.

Badaniem o akronimie WAVS (z. j. ang. Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms) objęto 84 kobiety, które przeszły menopauzę i doświadczały co najmniej dwóch napadów gorąca w ciągu dnia. Losowo przydzielono je albo do grupy, która przez 12 tygodni była na niskotłuszczowej, wegańskiej diecie, w tym dziennie spożywała pół filiżanki gotowanych nasion soi, albo do grupy kontrolnej, która w tym samym czasie nie zmieniła diety.

Okazało się, że dieta oparta na roślinach, bogata w soję zredukowała o 88 proc. umiarkowane lub silne napady gorąca związane z menopauzą, pomogła też kobietom zrzucić średnio ok. 3,6 kg.

„Te nowe wyniki wskazują, że zmiana diety powinna być brana pod uwagę jako terapia pierwszoliniowa w leczeniu kłopotliwych objawów naczynioruchowych związanych z menopauzą, w tym nocnych potów i napadów gorąca” – skomentował główny autor pracy dr Neal Barnard z George Washington University School of Medicine (Waszyngton, USA).

Jak zaznaczył, na razie naukowcy nie rozumieją w pełni, na jakiej zasadzie działa zmiana diety. Jednak kluczowe wydają się trzy czynniki: unikanie produktów pochodzenia zwierzęcego, ograniczenie tłuszczu w diecie i uwzględnienie w niej nasion soi. Taki rodzaj diety był typowy np. dla kobiet japońskich w czasach sprzed westernizacji Japonii i wiązał się z rzadszym występowaniem objawów menopauzy.

„To dokładnie ta sama dieta, po której można się spodziewać, że zredukuje problemy zdrowotne wielu kobiet w okresie menopauzy: w tym zwiększone ryzyko chorób serca, raka piersi oraz zaburzeń pamięci” – podsumował dr Barnard

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31554.html>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**