

[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](#) [Szkozenia](#) [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

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



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy