

### [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](#)

## Brokuły chronią chrząstkę stawową



**Substancja zawarta w warzywach z rodziny kapustowatych, głównie w brokułach, opóźnia rozwój choroby zwyrodnieniowej stawów - informuje o wynikach badań brytyjskich naukowców czasopismo "Arthritis & Rheumatism".**

Badacze z University of East Anglia udowodnili w badaniu na myszach, że dieta bogata w sulforafan (związek występujący w warzywach krzyżowych - brukselkach, kapuście i przede wszystkim w brokułach) opóźnia, a nawet zapobiega niszczeniu chrząstki stawowej, a tym samym chorobie zwyrodnieniowej stawów.

Teraz naukowcy chcą sprawdzić skuteczność działania substancji na ludziach i już rozpoczęto wstępne badania nad pacjentami, którzy mają zostać poddani operacji wymiany stawu kolanowego. Chorzy będą karmieni brokułami o dużej zawartości sulforafanu przez dwa tygodnie przed operacją, a po zabiegu badacze sprawdzą, czy warzywa wpłynęły na zmianę metabolizmu tkanek.

Wcześniejsze badania wykazały, że sulforafan ma właściwości przeciwnowotworowe i przeciwzapalne. Niniejsze przedsięwzięcie pozwoliło stwierdzić, że substancja chroni także zdrowie stawów, blokując enzymy powodujące ich destrukcję.

Choroba zwyrodnieniowa stawów to przypadłość objawiająca się silnymi bólami dłoni, stóp, kręgosłupa, bioder lub kolan i ograniczeniem ich funkcji ruchowych. Czynnikiem sprzyjającym jej wystąpieniu są zaawansowany wiek i otyłość. Nie istnieje skuteczna metoda leczenia tej choroby. Stosuje się jedynie środki zmniejszające ból (często niewystarczająco) i operacje wymiany zniszczonych stawów.

*"Aż do teraz badacze ponosili porażkę, próbując wykazać, że jedzenie czy dieta może przyczynić się do spowolnienia rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów, więc jeśli wyniki niniejszego badania uda się powtórzyć na ludziach, będziemy mieli do czynienia z przełomem"* - komentuje prof. Alan Silman, dyrektor fundacji Arthritis Research UK.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19169.html>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**