

[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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27190.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)

studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy