

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31219.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy