

[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](#)

Dieta śródziemnomorska łagodzi uderzenia gorąca

Kobiety, których dieta zawiera dużo owoców, warzyw, makaronów i czerwonego wina rzadziej podczas menopauzy miewają uderzenia gorąca i nocne poty - wynika z badań przeprowadzonych w Australii i opublikowanych w "American Journal of Clinical Nutrition".

Naukowcy z Uniwersytetu Queensland analizowali kwestionariusze wypełniane przez ponad 6 tys. kobiet w wieku 50-55 lat. Dotyczyły one sposobu odżywiania, palenia papierosów, spożywania alkoholu, aktywności fizycznej oraz uciążliwości objawów menopauzy.

Na początku badań 58 proc. pań miało uderzenia gorąca i poty nocne. Po dziewięciu latach obserwacji naukowcy ustalili, że kobiety, których dieta była najbardziej zbliżona do diety śródziemnomorskiej - tj. zawierała takie produkty jak zielone warzywa, czosnek, truskawki, melon, ananas, makarony i czerwone wino - o około 20 proc. rzadziej skarżyły się na te dolegliwości. Uczestniczki, które spożywały produkty zawierające dużo tłuszczu i cukru odczuwały je natomiast znacznie częściej.

Choć nie wiadomo dokładnie, dlaczego dieta śródziemnomorska łagodzi objawy menopauzy, naukowcy podejrzewają, że produkty o niskiej zawartości tłuszczu i wysokiej zawartości błonnika mogą pomagać stabilizować poziom estrogenu i utrzymywać odpowiedni poziom glukozy.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17584.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy