

### [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>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w](#)

## mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**