

### [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](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27190.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](#) [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**