

[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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31219.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