

[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](#)

Zmiana diety może skutecznie łagodzić napady gorąca

Dieta wegańska, uwzględniająca soję może aż o 88 proc. łagodzić napady gorąca towarzyszące menopauzie - wynika z badania, które publikuje Północnoamerykańskie

Towarzystwo Menopauzy na łamach czasopisma "Menopause".

Zdaniem autorów pracy dieta ma taką samą skuteczność w łagodzeniu napadów gorąca jak hormonalna terapia zastępcza (HTZ), której efekty oceniane są na 70-90 proc. Dieta nie stwarza jednak takich zagrożeń jak HTZ.

Badaniem o akronimie WAVS (z. j. ang. Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms) objęto 84 kobiety, które przeszły menopauzę i doświadczały co najmniej dwóch napadów gorąca w ciągu dnia. Losowo przydzielono je albo do grupy, która przez 12 tygodni była na niskotłuszczowej, wegańskiej diecie, w tym dziennie spożywała pół filiżanki gotowanych nasion soi, albo do grupy kontrolnej, która w tym samym czasie nie zmieniła diety.

Okazało się, że dieta oparta na roślinach, bogata w soję zredukowała o 88 proc. umiarkowane lub silne napady gorąca związane z menopauzą, pomogła też kobietom zrzucić średnio ok. 3,6 kg.

„Te nowe wyniki wskazują, że zmiana diety powinna być brana pod uwagę jako terapia pierwszoliniowa w leczeniu kłopotliwych objawów naczynioruchowych związanych z menopauzą, w tym nocnych potów i napadów gorąca” – skomentował główny autor pracy dr Neal Barnard z George Washington University School of Medicine (Waszyngton, USA).

Jak zaznaczył, na razie naukowcy nie rozumieją w pełni, na jakiej zasadzie działa zmiana diety. Jednak kluczowe wydają się trzy czynniki: unikanie produktów pochodzenia zwierzęcego, ograniczenie tłuszczu w diecie i uwzględnienie w niej nasion soi. Taki rodzaj diety był typowy np. dla kobiet japońskich w czasach sprzed westernalizacji Japonii i wiązał się z rzadszym występowaniem objawów menopauzy.

„To dokładnie ta sama dieta, po której można się spodziewać, że zredukuje problemy zdrowotne wielu kobiet w okresie menopauzy: w tym zwiększone ryzyko chorób serca, raka piersi oraz zaburzeń pamięci” – podsumował dr Barnard

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31554.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy