Suszone śliwki zwiększają gęstość kości

20 sierpnia 2011

Jedzenie suszonych śliwek zapobiega złamaniom kości i osteoporozie.

„W czasie mojej kariery naukowej testowałem liczne suszone owoce, w tym figi, daktyle, truskawki i rodzynki, ale żadne nie zbliżyły się nawet do tego, jak suszone śliwki wpływają na gęstość kości" – twierdzi prof. Bahram H. Arjmandi z Uniwersytetu Stanowego Florydy.

Arjmandi prowadził badania z kolegami z uczelni, a także specjalistami z Uniwersytetu Stanowego Oklahomy. Ich wspólny artykuł ukazał się w piśmie „British Journal of Nutrition". W eksperymencie wzięły udział 2 grupy kobiet w wieku postmenopauzalnym. Przedstawicielkom pierwszej (55) polecono, by przez rok codziennie zjadały 100 g, czyli ok. 10 suszonych śliwek. Czterdzieści pięć pań z grupy kontrolnej raczyło się codziennie 10 dag suszonych jabłek. Obie grupy zażywały 500 mg wapnia i 400 jednostek międzynarodowych witaminy D dziennie.

Okazało się, że w porównaniu do grupy jabłkowej, kobiety, które jadły suszone śliwki, miały znacznie większą gęstość kości łokciowej i kręgosłupa. Arjmandi jest przekonany, stało się tak, ponieważ suszone śliwki zmniejszały tempo resorpcji kości, które w miarę starzenia zaczyna przewyższać prędkość tworzenia kości.

„W ciągu pierwszych 5-7 lat po menopauzie kobiety są zagrożone utratą kości w tempie 3-5% rocznie. Osteoporoza nie jest jednak ograniczona wyłącznie do pań. Około 65. roku życia mężczyźni zaczynają tracić masę kostną z taką samą prędkością jak kobiety." Arjmandi zachęca wszystkich do profilaktyki śliwkowej. Proponuje, by zacząć od 2-3 suszonych śliwek dziennie i stopniowo zwiększać liczbę zjadanych sztuk do 6-10

dziennie.

Opracowanie: Anna Błońska
Na podstawie: Florida State University
Źródło: Kopalnia Wiedzy