Popularny w Polsce owoc może ratować zdrowie kości

Z wiekiem ludzkie kości słabną, a odczuć to bardziej mogą kobiety po menopauzie. Jak się okazuje, aby spowolnić ten proces, niekoniecznie trzeba sięgać po specjalne leki. Badania wskazują na ogromny potencjał suszonych śliwek. Codzienne spożywanie niewielkiej dawki tych owoców poprawi wytrzymałość szkieletu.

Kości podlegają cyklicznemu procesowi niszczenia starej tkanki i powstawania nowej. Ta odbudowa z czasem staje się coraz wolniejsza. Ciało produkuje mniej materiału, niż go traci. U kobiet po menopauzie, gdy spada poziom estrogenu, efekt ten może być jeszcze bardziej dotkliwy i w większym stopniu grozić wystąpieniem złamań lub osteoporozy.

Wpływ suszonych śliwek na kości. Badanie "klinicznie bezcenne"

Zjawisku przyjrzeli się naukowcy z amerykańskiego Penn State University. Postanowili sprawdzić, jak zadziała codzienne jedzenie suszonych śliwek. Przeprowadzili dwunastomiesięczne badanie nad grupą kontrolną 235 kobiet w wieku pomenopauzalnym. Podzielono je na trzy podgrupy:

* niespożywających suszonych śliwek
* spożywających ich 50 gramów dziennie (4-6 sztuk)
* jedzących 100 gramów (10-12 sztuk) na dzień.

Co sześć miesięcy przeprowadzano analizę za pomocą tomografii komputerowej, pozwalającą mierzyć gęstość, geometrię i wytrzymałość kości. Jak się okazało, u pań z grupy kontrolnej zauważono pogorszenie jakości masy kostnej w piszczelach. Z kolei **u jedzących suszone śliwki doszło do poprawy gęstości, wytrzymałości oraz struktury kości**.

Szczególnie odnotowano to w warstwie korowej, zapewniającej odporność na obciążenia mechaniczne i chroniącej narządy wewnętrzne. Prof. Mary Jane De Souza z Penn State University skomentowała, że zaobserwowano wpływ konsumpcji suszonych śliwek na czynniki związane z ryzykiem złamań, co jest "klinicznie bezcennym" efektem prac.

Eksperci doszli również do wniosku, że choć obie grupy przyjmujące owoce czerpały z tego zdrowotne korzyści, to **bardziej praktyczne było jedzenie 4-6 sztuk dziennie**. Okazało się bowiem, że uczestniczki z grona "100 gramów" częściej rezygnowały z udziału w eksperymencie, z uwagi na znużenie włączaniem do diety takiej dawki.

Śliwki. Samo zdrowie

Dlaczego akurat śliwki mogą stanowić odpowiedź na osłabienie ludzkiego szkieletu? Prof. De Souza uważa, że zawierają one związki bioaktywne, takie jak polifenole, mogące redukować stan zapalny prowadzący do utraty masy kostnej. Warto też dodać, że z uwagi na swoją dostępność i niską cenę, **łatwo włączyć je do swojego jadłospisu**.

Choć nie zastąpią farmakoterapii, to poza wymienionymi korzyściami zapewnią też kilka innych. Suszone śliwki znane są ze swojego **wpływu na przewód pokarmowy**. Między innymi dzięki obecności błonnika poprawiają trawienie i pomagają w walce z zaparciami. Inne plusy to na przykład:

* zmniejszanie poziomu LDL, czyli złego cholesterolu
* regulowanie ciśnienia krwi dzięki zawartości potasu.

Nie sposób też nie wspomnieć o innych cennych elementach: witaminach C, B i K, magnezie, wapniu, fosforze czy żelazie.