

Ученые открыли новое полезное свойство чернослива

13.12.2023



Ученые из Университета штата Пенсильвания сделали открытие – если есть чернослив каждый день, можно облегчить последствия потери костной массы у женщин в постменопаузе. Результаты опубликовали в издании *The Journal of Nutrition*.

Известно, что исследование длилось на протяжении 12 месяцев. В нем приняли участие 183 женщины в возрасте 55-75 лет. Женщин разделили на три группы. Так, первая и вторая употребляли по 50 и 100 граммов чернослива в день. Третья группа выступала в качестве контрольной.

В ходе эксперимента выяснилось, что употребление чернослива ежедневно снизило количество молекул в крови, вызывающих воспаление.

По мнению ученых, такой эффект объясняется большим количеством витаминов и минералов, содержащихся в черносливе. Возможно, они способны подавлять выработку воспалительных молекул, разрушающих кости.

Ранее мы писали о том, что [врачи раскрыли тайну неизвестных пользы и вреда мандаринов](#).

Андрей Иванов