

Результаты исследования, опубликованного в *The Journal of Nutrition*, показали, что употребление всего одной горстки чернослива может уменьшить маркеры воспаления, связанные с потерей костной массы у женщин в постменопаузе. Для проведения этой работы привлекли 183 женщины в возрасте от 55 до 75 лет. Некоторые из участниц ели 50 г чернослива (пять-шесть штук) в сутки, а некоторые — в два раза больше. Ещё одна группа не употребляла чернослив совсем.

Команда учёных собрала образцы крови в начале исследования и через 12 месяцев. Они оценили уровни провоспалительных цитокинов у участниц.

Оказалось, что по сравнению с теми, кто чернослив не ел, у женщин, которые потребляли 50 или 100 г этого продукта каждый день, спустя год снизился уровень провоспалительных цитокинов. То есть участница, которые употребляли чернослив, вероятно, улучшили состояние своих костей.

Правда, учёные также признали, что результаты исследования могут быть неприменимы к широкой популяции, поскольку участниками были преимущественно белые женщины в период менопаузы. Ещё одним ограничением исследования было то, что эта работа спонсировалась Калифорнийским советом по черносливу, который представляет интересы производителей и обработчиков чернослива.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.