*Informacja prasowa Warszawa, 30 marca 2015*

**Najnowsze wyniki badań potwierdzają korzystne właściwości odżywcze śliwek suszonych**

**Wyniki nowych, licznych badań zaprezentowanych na konferencji „Experimental Biology 2015”
w Bostonie sugerują korzyści związane ze spożywaniem śliwek kalifornijskich.**

Nowe badania, których wyniki zaprezentowano na konferencji „Experimental Biology 2015”
w Bostonie, przynoszą kolejne dowody sugerujące, że spożywanie suszonych śliwek może pomagać w zachowaniu zdrowych kości u kobiet w wieku pomenopauzalnym.

Jest to jedno z czterech odrębnych badań, których wyniki dostarczają kolejnych dowodów na istnienie korzyści ze spożywania suszonych śliwek w ramach zbilansowanej diety. Badania nad pozytywnymi żywieniowymi właściwościami suszonych śliwek wpisują się w działalność California Prune Board.
W 2013 roku decyzją UE ogłoszono, że spożywanie 100g śliwek kalifornijskich pomaga zachować prawidłowe funkcjonowanie jelit. Oznacza to, że śliwki suszone są jedynym naturalnym suszonym owocem, posiadającym autoryzowane oświadczenie zdrowotne w Europie.

Wyniki badań zaprezentowane na amerykańskiej konferencji „Experimental Biology 2015” stanowią podstawę do możliwości zaprezentowania potencjalnych korzyści zdrowotnych śliwek suszonych.

**Codzienne spożycie porcji suszonych śliwek może pomagać w zachowaniu zdrowia kości u kobiet
w wieku pomenopauzalnym**

Pojawiają się badania świadczące, że jedzenie suszonych śliwek może mieć korzystny wpływ na zdrowie kości. Wcześniejsze wyniki badania pokazują, że spożycie 100g (około 8-10 sztuk) śliwek kalifornijskich przez rok, przyczynia się do zwiększenia gęstości mineralnej kości u kobiet w wieku pomenopauzalnym. Celem najnowszego badania było sprawdzenie, czy 50g (4-5 sztuk) śliwek kalifornijskich jest równie skuteczne jak ich większa dawka. Wyniki badań sugerują, że 50g suszonych śliwek może być równie skuteczne w zapobieganiu zanikowi tkanki kostnej u starszych kobiet w wieku pomenopauzalnym, u których gęstość mineralna kości jest niższa niż normalnie.

*„Jest to bardzo ważne, ponieważ osteoporoza stanowi poważny problem, zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet. Suszone śliwki dają obiecujące efekty w zapobieganiu zanikowi tkanki kostnej. Suszone owoce, które łatwo wprowadzić do codziennej diety jako wygodną przekąskę, mogą pomóc w zapobieganiu dalszemu zanikowi tkanki kostnej. To niesamowite odkrycie.”* – mówi dr Shirin Hooshmand, adiunkt San Diego State University na wydziale wychowania fizycznego i dietetyki.

**Dieta zawierająca suszone śliwki pomaga zachować korzystną mikroflorę w okrężnicy, co może zmniejszać ryzyko wystąpienia nowotworu okrężnicy u szczurów**

Suszone śliwki są bogate w błonnik, co rodzi zainteresowanie nad ich wpływem na mikroflorę jelitową. Nowe badania prowadzone na zwierzętach skupione były nad tym, jak dieta zawierająca suszone śliwki prowadzi do pozytywnej zmiany w stosunku liczby różnych bakterii, które przyczyniają się do zredukowania rozwoju wywoływanej procesami chemicznymi karcynogenezy w okrężnicy szczurów.

*„Należy przeprowadzić jeszcze dodatkowe badania, jednak wyniki tych są bardzo ciekawe, ponieważ pokazują, że spożywanie suszonych śliwek może być doskonałym postępowaniem dietetycznym zapobiegającym powstaniu nowotworów jelita grubego.”* – mówi dr Nancy Turner, profesor Texas A&M University, pracująca na wydziale dietetyki i badań nad żywnością.

**Suszone śliwki korzystnie podnoszą zdolności antyoksydacyjne organizmu**

Spożywanie pokarmów, takich jak suszone śliwki, które są bogate w ochronne związki fitochemiczne, również te z antyoksydacyjnymi właściwościami, jest powszechnie uważane za korzystne dla zdrowia. Niewielkie badanie zostało przeprowadzone na grupie 20 osób – 14 niepalących i 6 palących – w wieku 18-45 lat w dwóch próbach. Pierwsza z nich mierzyła wpływ suszonych śliwek na zdolności antyoksydacyjne. Jak wynika z badania, konsumpcja śliwek suszonych wpłynęła na znaczący wzrost zdolności antyoksydacyjnych organizmu zarówno u osób niepalących, jak i palaczy.

*„Jako że suszone śliwki zawierają związki o właściwościach antyoksydacyjnych, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie, spożywanie suszonych śliwek w formie przekąski, zastępującej produkty mniej odżywcze może obniżyć ryzyko wystąpienia chorób u palaczy, którzy starają się zerwać z nałogiem.”* – mów dr Mark Kern, profesor San Diego State University na wydziale wychowania fizycznego i dietetyki.

**Suszone śliwki obniżają poziom elastazy, czyli markera stanów zapalnych świadczącego o rozwoju rozedmy u palaczy**

To samo badanie przeprowadzone przez naukowców San Diego State University wśród palaczy pokazuje wpływ śliwek suszonych na poziom elastazy neutrofilowej, czyli markera stanów zapalnych, który jest uwalniany w ciągu kilku minut od zapalenia papierosa.

Wyniki badań dowodzą, że u palaczy wystąpił zmniejszony poziom elastazy neutrofilowej w czasie 90 minut od spożycia suszonych śliwek, który nie wystąpił w przypadku spożycia produktów z grupy kontrolnej. Rezultaty pozwalają twierdzić, że spożywanie suszonych śliwek może mieć korzystną rolę w łagodzeniu efektów elastazy neutrofilowej u palaczy.

*Źródła:*

*Seidel et al. Dried Plums Modify Colon Microbiota Composition and Spatial Distribution, and Protect Against Chemically-Induced Carcinogenesis.*

*Metti et al. Effects of Low Dose of Dried Plum (50 g) on Bone Mineral Density and Bone Biomarkers in Older Postmenopausal Women.*

*Zawilski et al. Dried Plums Promote Increased Antioxidant Capacity in Smokers and Nonsmokers.*

* *Nelson et al. Neutrophil Elastase Responses in Smokers and Nonsmokers Consuming Dried Plums.*
* *Hooshmand A, Brisco JRY, Arjmandi BH. (2014) The effect of dried plum on serum levels of receptor activator of NF-kB ligand, osteoprotegerin and sclerostin in osteopenic postmenopausal women: a randomised controlled trial. BJN. 112; 55-60*
* *Hooshmand S, Chai S, Saadat R, Payton M, Brummel-Smith K, Arjmandi B (2011) Comparative effects of dried plum and dried apple on bone in postmenopausal women. Br J Nutr. 106; 923-30.*

*Linki do wyników badań prezentowanych podczas konferencji “Experimental Biology” są dostępne pod linkiem:* <http://experimentalbiology.org/2015/Program-Information/Society-Programs.aspx>

*Abstrakty zostaną opublikowane w kwietniu na stronie* [*http://www.fasebj.org/*](http://www.fasebj.org/)

\* \* \*

**Kontakt dla mediów:**

Michał Kopera | michal.kopera@peoplepr.pl | +48 666 309 812
Kamila Wardyn | kamila.wardyn@peoplepr.pl | +48 608 637 193

**Biuro prasowe:** <http://sliwkikalifornijskie.prowly.com/>

**Social media:**

Facebook: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie)
Instagram: [Instagram.com/sliwki\_kalifornijskie](file:///D%3A%5CPEOPLEPR%5CCLIENTS%5CCalifornia%20Prune%20Board%5CMedia%5CInformacje%20prasowe%5CLekka%20Wielkanoc%5CInstagram.com%5Csliwki_kalifornijskie)

**O California Prune Board**

California Prune Board reprezentuje całą branżę suszonych śliwek z Kalifornii, składającą się z prawie 900 plantatorów śliwek oraz 26 firm konfekcjonujących. Kalifornia jest największym na świecie producentem śliwek suszonych, słynących z najwyższej jakości. Jakość ta jest rezultatem skrupulatnego procesu produkcji oraz kontroli jakości. Produkt klasy premium z Kalifornii dostarczany jest do 70 krajów na całym świecie, a region odpowiada za 60 proc. dostaw na świecie i 99 proc. dostaw w USA.

Europejski oddział California Prune Board zlokalizowany w Wielkiej Brytanii odpowiada za rozwój rynku, reklamę, public relations, promocję sprzedaży, inicjatywy edukacyjne oraz badania rynkowe
i żywieniowe. California Prune Board od ponad 25 lat działa w Europie na rzecz podniesienia świadomości na temat śliwek kalifornijskich jako zdrowego i pożywnego produktu wysokiej jakości,
o różnorodnych właściwościach kulinarnych. Więcej informacji: <http://www.californiaprunes.pl/>

**California Prune Board częściowo uczestniczyła w finansowaniu opisanych badań oraz dostarczała produktów do badań.**

**„Przyjaciółka z Kalifornii” – informacje dotyczące kampanii**

„Przyjaciółka z Kalifornii” to kampania organizowana przez California Prune Board w Polsce.
Jej głównym celem jest przybliżenie informacji na temat walorów zdrowotnych śliwki kalifornijskiej, wysokiej jakości, a także różnorodności wykorzystania tego owocu w kuchni. Kampania informacyjna „Przyjaciółka z Kalifornii” obejmie szereg inicjatyw adresowanych do konsumentów, partnerów biznesowych oraz mediów, takich jak publikacje badań, spotkania informacyjne, warsztaty kulinarne. Więcej informacji w mediach społecznościowych: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie), [instagram.com/sliwki\_kalifornijskie](http://instagram.com/sliwki_kalifornijskie) oraz na stronie poświęconej śliwkom kalifornijskim: <http://www.californiaprunes.pl/>.