

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)

[Новини](#) > [Американці розповіли про небувалу користь чорносливу](#)

Американці розповіли про небувалу користь чорносливу

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор
23.03.26
15:08

[98](#)



Експерти з університету Міннесоти в США розповіли про користь чорносливу. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що ці ласощі стимулюють вироблення коротколанцюгових жирних кислот - головного компонента здорової кишкової мікрофлори.

Під час досвіду американці оцінювали вплив сушеної сливи на шурів із підвищеним ризиком розвитку кишкових пухлин. Протягом 32 тижнів гризуни дотримувалися трьох варіантів раціону: стандартну діету, діету з 5-відсотковим вмістом чорносливу та раціон, у якому частка цього продукту зростала до 10%.

Сказано, що наприкінці дослідження вчені не виявили відмінностей у кількості та розмірі ракових пухлин товстої кишки між групами. Тобто, за їхніми словами, додавання чорносливу не продемонструвало прямого протипухлинного ефекту.

У той же час, фахівці помітили інші помітні зміни. У тварин, які отримували більше чорносливу, посилювалися процеси ферментації в кишечнику та збільшувалася різноманітність бактерій. Найбільш активно зростала кількість мікроорганізмів, що беруть участь у виробленні коротколанцюгових жирних кислот - речовин, які відіграють важливу роль у підтримці здоров'я кишечника.

Повідомляється, що збільшувалося утворення бутирату - сполуки, яка підтримує клітини кишкового епітелію та бере участь у регуляції запальних процесів. Паралельно також зростав і загальний рівень коротколанцюгових жирних кислот.

Інформується, що хоча чорнослив не зменшив утворення пухлин товстої кишки в експерименті, зміни у складі мікробіоти та зростання корисних метаболітів вказують на потенційну користь цього продукту для кишківника.

Наголошується, що подібні ефекти можуть бути важливими для підтримки здоров'я травної системи.

Раніше японці розповіли про [унікальну користь](#) матчу.

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Статті

Дайджест

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави

[Всі новини](#)

[Головне](#)

[Популярне](#)

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», - Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок
Автор: «Фраза»

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

