



Informacja prasowa

Londyn, 31 stycznia 2018

SUSZONE ŚLIWKI DLA ZDROWIA JELIT

Najnowsze brytyjskie badanie ufundowane przez California Prune Board, opublikowane w tym miesiącu¹, umacnia pozycję suszonej śliwki w świecie super żywności.

Badanie przeprowadzone przez naukowców z King's College London, renomowanego centrum specjalizującego się w zakresie żywienia i prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, wzmocniło potwierdzone oświadczenie zdrowotne dotyczące śliwek suszonych², wykazując, że spożywanie zaledwie 80g śliwek dziennie – nie zaś 100g jak twierdzi obecne oświadczenie zdrowotne Unii Europejskiej – wywołuje ten sam pożądany efekt.

Naukowcy z King's College London, którzy przeprowadzili badanie na grupie zdrowych dorosłych, spożywających mało błonnika oraz mających problemy z regularnym wypróżnianiem, stwierdzili, że wystarczy codziennie zjeść zaledwie 80g śliwek suszonych, by zdecydowanie zwiększyć spożycie błonnika o 29%, co przekłada się na znaczną poprawę czynności jelit. Na przykład obecnie spożycie błonnika w Wielkiej Brytanii utrzymuje się na poziomie około 18g dziennie, co jest ilością znacznie niższą niż zalecane w tym kraju 30g. Zwiększenie dziennego spożycia błonnika jest zalecane, by zmniejszyć ryzyko chorób, takich jak rak jelita grubego, hemoroidy oraz zaparcia.

Wyniki badań w odniesieniu do sytuacji w Polsce **skomentowała dietetyczka, ekspertka kampanii „Przjaciółka z Kalifornii” Barbara Dąbrowska** – w najnowszych „Normach żywienia dla populacji Polski”, które ukazały się pod koniec 2017 roku zalecane spożycie błonnika pokarmowego bazuje na rekomendacjach EFSA i wynosi dla kobiet oraz mężczyzn 25g/dobę. EFSA wskazuje, że w uzasadnionych przypadkach spożycie błonnika pokarmowego, wyższe niż 25g na dobę, może wspomagać utrzymanie prawidłowej masy ciała. Jedzenie 80g suszonych śliwek dziennie podnosi spożycie błonnika, co zwiększa szanse na jego pozytywne oddziaływanie na ludzki organizm.

120 zdrowych dorosłych losowo przydzielono do jednej z trzech grup. Uczestnicy przez 4 tygodnie mieli odżywiać się tak jak wcześniej oraz utrzymywać aktywność fizyczną na niezmiennym poziomie, spożywając dodatkowo, w zależności od grupy, jedynie 300 ml wody (grupa kontrolna), 80g śliwek suszonych oraz 300ml wody lub 120g śliwek suszonych oraz 300 ml wody. W żadnej z grup, w trakcie 4 tygodni trwania badania, nie stwierdzono zmiany masy ciała. Badanie obala więc kolejny mit, według którego spożywanie śliwek suszonych powoduje przyrost masy ciała, co potwierdza wyniki badań przeprowadzonych wcześniej na Uniwersytecie w Liverpoolu³.

¹ Lever E, Scott M, Louis P, Emery P, Whelan K, The effect of prunes on stool output, gut transit time and gastrointestinal microbiota: A randomised controlled trial, Clinical Nutrition (2018), [http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(18\)30003-7/fulltext?rss=yes](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(18)30003-7/fulltext?rss=yes)

² Śliwki suszone wspomagają prawidłową czynność jelit przy dziennym spożyciu na poziomie 100 g

³ Harrold J, Hughes G, Boyland E, Williams N, McGill R, Blundell J, Finlayson G, Higgs J, Harland J, Halford J (2014) Dried fruit (prune) consumption does not undermine active weight management or produce adverse gastrointestinal effects. Pracę przedstawiono podczas Europejskiego Kongresu Otyłości Europejskiego Stowarzyszenia na rzecz Badań nad Otyłością, 2014: <http://bit.ly/1EYFlyl>





Naukowcy przeanalizowali także zmiany w mikrobiocie jelitowej i stwierdzili, że dieta zawierająca śliwki suszone spowodowała istotny wzrost liczby korzystnych bakterii jelitowych z rodzaju Bifidobacterium w trakcie trwania badania. Dodatkową zaletą spożywania śliwek zdaje się więc być wzrost liczby prozdrowotnych bakterii w jelitach.

California Prune Board, organizacja reprezentująca producentów najlepszych śliwek suszonych na świecie, od dawna inwestuje w nowatorskie badania w celu udowodnienia pozytywnego wpływu wartości odżywczych zawartych w śliwkach kalifornijskich. To badanie nie jest jedynie powtórzeniem podobnych badań naukowych, lecz stanowi całkowicie nową inicjatywę badawczą, która wyraźnie dostarcza dowodów na potwierdzenie oświadczenia zdrowotnego w Unii Europejskiej. Właściwie możemy teraz rozważyć zgłoszenie wniosku o dostosowanie unijnego oświadczenia zdrowotnego do najnowszych wyników badań. Wprawdzie rzekomo sensacyjne doniesienia o „przełomach” w zakresie zdrowia jelit pojawiają się niemal codziennie, jednak my w naszym badaniu posłużyliśmy się solidnymi, obiektywnymi wskaźnikami, by potwierdzić wyrażany od dawna pogląd, że dieta bogata w śliwki kalifornijskie niesie wymierne korzyści w zakresie normalnego funkcjonowania jelit. - dodaje Esther Ritson-Elliott, European Marketing Director, California Prune Board (Europe).

* * *

Kontakt dla prasy:

Michał Kopera | michal.kopera@peoplepr.pl

Social media:

Facebook: facebook.com/sliwkikalifornijskie

Instagram: Instagram.com/sliwki_kalifornijskie

Pinterest: pinterest.com/sliwkikali/

O California Prune Board

California Prune Board działa pod nadzorem Kalifornijskiego Departamentu Żywności i Rolnictwa i reprezentuje branżę suszonych śliwek z Kalifornii, składającą się z 800 plantatorów śliwek oraz 29 firm konfekcjonujących. Kalifornia jest największym producentem suszonych śliwek na świecie, słynących z najwyższej jakości osiągniętej dzięki regionalnym, rygorystycznym technikom zbierania owoców oraz oceny i kontroli. Produkt premium dostarczany jest do 72 krajów na całym świecie, region zapewnia 40 procent światowych dostaw suszonych śliwek oraz 99 procent dostaw w Stanach Zjednoczonych. Więcej informacji, przepisów i video: www.californiaprunes.pl.

„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” obejmuje 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, [instagram.com/sliwki_kalifornijskie](https://Instagram.com/sliwki_kalifornijskie), <https://www.pinterest.com/sliwkikali/> oraz na stronie poświęconej śliwkom kalifornijskim: <http://www.californiaprunes.pl/>.

