



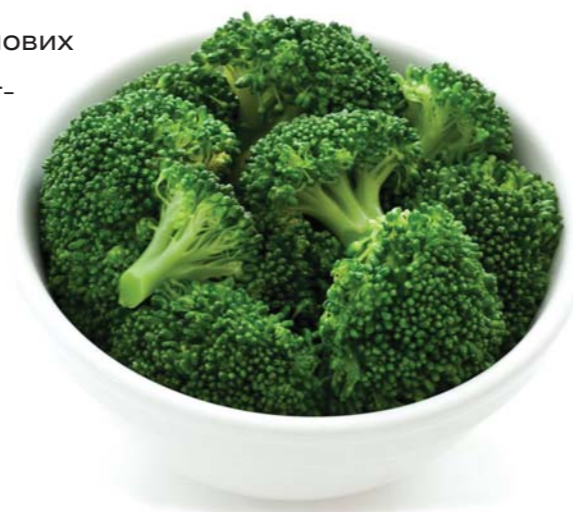
БРОКОЛІ ПЕРЕМАГАЄ АРТРИТ



Хрестоцвітні овочі, такі як капуста броколі, брюссельська капуста і білокачанна капуста, є багатим джерелом сульфорафану – компоненту, протизапальна дія якого була підтверджена результатами попередніх досліджень. Айан Кларк (Ian Clark) та його колеги з Університету Східної Англії (University of East Anglia, Великобританія) показали, що сульфорафан уповільнює процес руйнування хрящів в суглобах, що пов'язаний з болючим остеоартритом, що

часто набуває тяжкої форми. Дослідники виявили, що у мишей, раціон яких був багатий на цей компонент, спостерігалось значно менше пошкоджень хрящів та проявів остеоартриту, ніж в інших. У дослідженні було також розглянуто хрящові клітини людини і хрящові тканини корови, і дослідники дійшли висновку, що сульфорафан блокує ферменти, які спричиняють руйнування суглобів, зупиняючи ключову молекулу, яка і запускає запалення.

Вчені відзначили, що сульфорафан інгібує експресію ключових металопротеїназ, залучених до процесу розвитку остеоартриту, блокує запалення і захищає хрящ від руйнування як *in vitro*, так й *in vivo*.



Rose K. Davidson, Orla Jupp, Rachel de Ferrars, Colin D. Kay, Kirsty L. Culley, Ian M. Clark, et al. «Sulforaphane represses matrix-degrading proteases and protects cartilage from destruction in vitro and in vivo». Arthritis & Rheumatism, 27 August 2013.

Коментар редакції: «Хрестоцвітні овочі, такі як капуста броколі, брюссельська капуста і білокачанна капуста, є багатим джерелом сульфорафану – компоненту, протизапальна дія якого була підтверджена результатами попередніх досліджень. Дослідники повідомляють, що сульфорафан може допомогти запобігти або уповільнити процес руйнування хряща».

Листопад

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Серпень

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Вересень

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |



| | |
|----|----|
| 1 | Пт |
| 2 | Сб |
| 3 | Нд |
| 4 | Пн |
| 5 | Вт |
| 6 | Ср |
| 7 | Чт |
| 8 | Пт |
| 9 | Сб |
| 10 | Нд |
| 11 | Пн |
| 12 | Вт |
| 13 | Ср |
| 14 | Чт |
| 15 | Пт |
| 16 | Сб |
| 17 | Нд |
| 18 | Пн |
| 19 | Вт |
| 20 | Ср |
| 21 | Чт |
| 22 | Пт |
| 23 | Сб |
| 24 | Нд |
| 25 | Пн |
| 26 | Вт |
| 27 | Ср |
| 28 | Чт |
| 29 | Пт |
| 30 | Сб |
| 31 | Нд |