Американско проучване и европейски експерти за връзката между пр

Американско проучване и европейски експерти за връзката между продължителност на живота, здраве, достатъчен прием на течности и идеалния напиток за утоляване на жажда. Според цитираното тук проучване възрастните, които...

Американско проучване и европейски експерти за връзката между продължителност на живота, здраве, достатъчен прием на течности и идеалния напиток за утоляване на жажда.

Според цитираното тук проучване, възрастните, които приемаха по-малко течности, имаха съдържание на натрий в кръвната сироватка (ниво на серумния натрий) в горния край на нормалния диапазон, и имаха по-висока вероятност да развият хронични болести и признаци на напреднала биологична стареене, в сравнение с тези, чието ниво на серумния натрий е било в средния диапазон. При възрастни, които пиха по-малко, рискът от смърт в по-млада възраст се повиши на 20%.

Кристина Мениан, американска диетолог и експерт по устойчиви хранителни системи, обяснява това по следния начин: "Просто казано: водата, която приемаме през целия ден, помага при регулирането на практически всички важни телесни функции. Предимствата на добрия прием на течности включват оптимално храносмилане и снабдяване на клетките с хранителни вещества, регулиране на телесната температура и подобрена смазка на ставите", казва Мениан. "Добрият прием на течности също допринася за оптимално функциониране на всичките ни органи, особено сърцето, бъбреците и мозъка - така главоболиците се държат под контрол, а възприятието, паметта и настроението се подобряват. Но това не е всичко: според Мениан приемът на течности помага на нашите органи да извършват естествени процеси на дезинтоксикация, тоест процеса, при който тялото елиминира токсични вещества.

Лорън Макър, също диетолог, насочва внимание на факта, че около 75 % от американците страдат от хронична дехидратация. Това става още по-често (и по-рисковано) с напредване на възрастта, особено при възрастни над 60 години, тъй като тялото съхранява по-малко вода и чувството за жажда намалява с напредване на възрастта.

Според препоръка на Немското общество за хранене (DGE), потребността на течности

трябва да се покрива главно чрез вода и други низкоенергийни напитки. Проф. Инго Фробьезе от спортния университет Кьолн препоръчва най-чистата, чистата вода. Той казва "Нуждаем се от вода, която има висок капацитет за абсорбция, тоест е почти чиста, съдържа малко минерали, малко суспендирани частици, защото само тогава може да гарантира, че бързо и ефикасно ще преведе своята транспортна функция. Много лекари и учени, включително професора по хранителни науки д-р Хесекер, насочват внимание на факта, че тялото получава минерали чрез твърда храна, не чрез напитки. Минералите нямат място в напитките, защото неорганични минерали, както се срещат във вода, особено в минерална вода, "окаменяват" артериите и могат да ги направят крехки, като по този начин дори ускоряват процеса на стареене.

По този въпрос вижте също други препратки в този канал: Д-р мед. Алойс Ридлер (Австрия): Чистата, чистата вода против народните болести като повишено кръвно налягане, инсулт на сърцето и мозъка, ревматизъм, рак или остеопороза.

Проф. д-р мед. Карл Тринчер, австрийско-руски биофизик. "При придобиване на висококачествена система за филтриране на вода, затова не трябва да се обръща внимание само на производството на най-чисто, чисто вода, но и на функция, която да "оживи" "неживото" вода в края на филтрацията!"

Проф. д-р Хесекер и неговите учени от университета в Падерборн: "Най-важният източник на минерали в храната на човека са твърдите хранителни продукти!

It's good.
to be truu.