Студия: Пийте вода, за да забавите стареенето и да удължите живот б

Студия: Пийте вода, за да забавите стареенето и да удължите живот без болести! Според студия на Националния институт за здравеопазване, публикувана в списанието eBioMedicine, възрастните, които консумират достатъчно течности, изглежда са ...

Студия: Пийте вода, за да забавите стареенето и да удължите живот без болести!

Според студия на Националния институт за здравеопазване, публикувана в списанието eBioMedicine, възрастните, които консумират достатъчно течности, изглежда са по-здрави, развиват по-малко хронични заболявания като болести на сърцето и белите дробове и живеят по-дълго от тези, които не консумират достатъчно течности. В студията бяха анализирани данните за нивото на серумния натрий, тоест концентрацията на натрий в кръвния серум. То се повишава, когато приемът на течности намалява. Събирането на данни, продължило 30 години, на 11.255 възрастни, започна през 1987 година, когато участниците бяха на 40-те или 50-те години, средният възраст на участниците при окончателното оценяване по време на периода на изследването беше 76 години.

К резултатите от студията

It's good.
to be truu.