Исследование: Пейте воду, чтобы замедлить старение и продлить жиз

Исследование: Пейте воду, чтобы замедлить старение и продлить жизнь без болезней! Согласно исследованию Национального института здоровья, опубликованному в журнале eBioMedicine, похоже, что...

Исследование: Пейте воду, чтобы замедлить старение и продлить жизнь без болезней!

Согласно исследованию Национального института здоровья, опубликованному в журнале eBioMedicine, взрослые люди, которые получают достаточное количество жидкости, кажутся более здоровыми, развивают меньше хронических заболеваний, таких как болезни сердца и легких, и живут дольше, чем те, кто не получает достаточное количество жидкости. В исследовании были проанализированы данные уровня сывороточного натрия, то есть концентрации натрия в сыворотке крови. Он повышается, когда снижается потребление жидкости. Сбор данных продолжительностью 30 лет с участием 11.255 взрослых начался в 1987 году, когда участники были в возрасте 40-50 лет, средний возраст участников при окончательной оценке в течение периода исследования составлял 76 лет.

К результатам исследования

It's good.
to be truu.