Çalışma: Yaşlanmayı yavaşlatmak ve hastalıksız bir yaşam için su için...

Çalışma: Yaşlanmayı yavaşlatmak ve hastalıksız bir yaşam uzatmak için su için! Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından yapılan ve eBioMedicine dergisinde yayınlanan bir çalışmaya göre, yeterli sıvı alan yetişkinler...

Çalışma: Yaşlanmayı yavaşlatmak ve hastalıksız bir yaşam uzatmak için su için!

Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından yapılan ve eBioMedicine dergisinde yayınlanan bir çalışmaya göre, yeterli sıvı alan yetişkinler daha sağlıklı görünmekte, kalp ve akciğer hastalıkları gibi kronik hastalıklar geliştirmekte daha az risk taşımakta ve yeterli sıvı almayan kişilere kıyasla daha uzun yaşamaktadırlar. Çalışmada serum sodyum seviyesinin, yani kan serumundaki sodyum konsantrasyonunun verileri analiz edilmiştir. Sıvı alımı azaldığında bu değer yükselir. 11.255 yetişkinin katıldığı 30 yıllık veri toplama işlemi 1987'de başlamıştır; katılımcılar o zamanlar 40'lı veya 50'li yaşlardaydılar, çalışma döneminde son değerlendirme sırasında katılımcıların ortalama yaşı 76 yıl olmuştur.

Çalışmanın sonuçlarına

It's good.
to be truu.