Studie: Trinke Wasser, um das Altern zu verlangsamen und ein krankheitsfr

Studie: Trinke Wasser, um das Altern zu verlangsamen und ein krankheitsfreies Leben zu verlängern! Laut einer Studie des National Institutes of Health, die in der Zeitschrift eBioMedicine veröffentlicht wurde, scheinen ...

Studie: Trinke Wasser, um das Altern zu verlangsamen und ein krankheitsfreies Leben zu verlängern!

Laut einer Studie des National Institutes of Health, die in der Zeitschrift eBioMedicine veröffentlicht wurde, scheinen Erwachsene, die ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, gesünder zu sein, weniger chronische Erkrankungen wie Herz- und Lungenkrankheiten zu entwickeln und länger zu leben als diejenigen, die nicht ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. In der Studie wurden die Daten des Serumnatriumspiegels, also die Natriumkonzentration im Blutserum, analysiert. Sie steigt an, wenn die Flüssigkeitsaufnahme sinkt. Die 30 jährige Datenerhebung an 11.255 Erwachsenen begann 1987, als die Teilnehmer in den 40ern oder 50ern waren, das Durchschnittsalter der Teilnehmer bei der endgültigen Bewertung während des Studienzeitraums betrug 76 Jahre.

Zu den Ergebnissen der Studie

It's good.
to be truu.