# Американское исследование и европейские эксперты о связи между

Американское исследование и европейские эксперты о связи между продолжительностью жизни, здоровьем, достаточным потреблением жидкости и идеальным напитком для утоления жажды. Согласно упомянутому здесь исследованию, взрослые люди, которые ...

Американское исследование и европейские эксперты о связи между продолжительностью жизни, здоровьем, достаточным потреблением жидкости и идеальным напитком для утоления жажды.

Согласно упомянутому здесь исследованию, взрослые люди, потреблявшие меньше жидкости, имели содержание натрия в кровяной сыворотке (уровень натрия в сыворотке) на верхнем конце нормального диапазона, у них была более высокая вероятность развития хронических заболеваний и проявления признаков продвинутого биологического старения, чем у тех, уровень натрия в сыворотке которых находился в среднем диапазоне. У взрослых людей, которые пили меньше, риск смерти в более молодом возрасте увеличился на 20%.

Кристина Мэниан, американский диетолог и эксперт по устойчивым продовольственным системам, объясняет это так: "Говоря просто: вода, которую мы потребляем в течение дня, помогает регулировать практически все важные функции организма. К преимуществам хорошего водного баланса относятся оптимальное пищеварение и снабжение клеток питательными веществами, регулирование температуры тела и улучшенная смазка суставов", говорит Мэниан. "Хороший водный баланс также способствует оптимальному функционированию всех наших органов, особенно сердца, почек и мозга - таким образом головные боли держатся под контролем, а восприятие, память и настроение улучшаются. Но это ещё не всё: согласно Мэниан, потребление жидкости помогает нашим органам осуществлять естественные процессы детоксикации, то есть процесс удаления организмом токсичных веществ.

Лорен Макер, также диетолог, указывает на то, что примерно 75 процентов американцев страдают хроническим обезвоживанием. С возрастом это становится ещё более частым (и более рискованным), особенно у взрослых старше 60 лет, поскольку организм удерживает меньше воды и чувство жажды снижается с

возрастом.

По рекомендации Немецкого общества питания (DGE) потребность в жидкости должна главным образом покрываться за счёт воды и других низкокалорийных напитков. Проф. Инго Фробёзе из Спортивного университета Кёльна рекомендует чистейшую, очищенную воду. Он говорит "Нам нужна вода с высокой способностью поглощения, то есть почти чистая, с минимальным содержанием минеральных веществ, с минимальным содержанием взвешенных частиц, потому что только тогда она может гарантировать, что быстро и эффективно выполнит свою транспортную функцию. Многие врачи и учёные, включая профессора пищевой науки др. Хезекера, указывают на то, что организм получает минеральные вещества из твёрдой пищи, а не из напитков. Минеральные вещества не должны присутствовать в напитках, потому что неорганические минералы, такие как те, которые встречаются в воде, особенно в минеральной воде, могут "окаменять" артерии, делать их хрупкими и таким образом ускорять процесс старения.

По этой теме см. также другие ссылки в этом канале: др. мед. Алоис Ридлер (Австрия): Чистая, очищенная вода против массовых заболеваний, таких как повышенное кровяное давление, инсульт и инфаркт, ревматизм, рак или остеопороз.

Проф. др. мед. Карл Тринчер, австрийско-российский биофизик. "При приобретении высококачественной системы фильтрации воды следует обращать внимание не только на производство чистейшей, очищенной воды, но также на функцию, которая оживляет ´неживую´ воду в конце фильтрации!"

Проф. др. Хезекер и его учёные из Университета Падерборна: "По далеко самый важный источник минеральных веществ в питании человека - это твёрдые пищевые продукты!

It's good.
**to be truu.**