Bir ABD çalışması ve Avrupa uzmanları yaşam süresi ... arasındaki ilişkiler h

Bir ABD çalışması ve Avrupa uzmanları yaşam süresi, sağlık, yeterli sıvı alımı ve ideal susuzluk giderici hakkında. Burada anılan çalışmaya göre, daha az sıvı alan yetişkinler ...

Bir ABD çalışması ve Avrupa uzmanları yaşam süresi, sağlık, yeterli sıvı alımı ve ideal susuzluk giderici hakkında.

Burada anılan çalışmaya göre, daha az sıvı alan yetişkinlerin kan serum sodyum düzeyi (serum sodyum seviyesi) normal aralığının üst ucunda idi, kronik hastalıklar geliştirme olasılığı daha yüksekti ve serum sodyum seviyesi orta aralıkta olan kişilere kıyasla ileri biyolojik yaşlanma belirtileri gösterdiler. Daha az içen yetişkinlerde, daha genç bir yaşta ölme riski %20 arttı.

Amerikalı beslenme danışmanı ve sürdürülebilir gıda sistemleri uzmanı Christina Manian bunu şöyle açıklıyor: "Basitçe söylemek gerekirse: Gün boyunca içtiğimiz su, hemen hemen tüm önemli vücut fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı olur. İyi bir sıvı alımının yararları arasında optimal sindirim ve hücre beslenme, vücut sıcaklığının düzenlenmesi ve iyileştirilmiş eklem yağlanması yer alır" diyor Manian. "İyi bir sıvı alımı, özellikle kalp, böbrekler ve beyin olmak üzere tüm organlarımızın optimum şekilde çalışmasına katkıda bulunur - bu şekilde baş ağrıları kontrol altında tutulur ve algılama, hafıza ve ruh hali iyileştirilir. Ancak bu kadarla bitmez: Manian'a göre, sıvı alımı organlarımızın doğal detoksifikasyon işlemlerini gerçekleştirmesine, yani vücudun toksik maddeleri ortadan kaldırma işlemini yardımcı olur.

Yine bir beslenme danışmanı olan Lauren Manaker, Amerikalıların yaklaşık %75'inin kronik dehidrasyonla mücadele ettiğini belirtmektedir. Bu durum ileri yaşlarda daha sık (ve daha riskli) hale gelir, özellikle 60 yaşın üzerindeki yetişkinlerde, çünkü vücut daha az su depoladığı için ve yaşla birlikte susuzluk hissi azaldığı için.

Alman Beslenme Derneği (DGE) önerisine göre, sıvı ihtiyacı esas olarak su ve diğer düşük kalori içecekler aracılığıyla karşılanmalıdır. Köln Spor Üniversitesi'nden Prof. Ingo Froböse en saf, temiz suyu tavsiye etmektedir. "En saf su ihtiyacımız var, yani neredeyse tamamen saf, çok az mineral içeren, çok az süspanse madde içeren, çünkü sadece bu şekilde hızlı ve verimli bir şekilde taşıma işlevini üstlenebileceğini garantileyebilir. Beslenme bilimi profesörü Dr. Heseker de dahil olmak üzere birçok doktor ve bilim insanı, vücudun mineralleri içecekler aracılığıyla değil, katı gıdalar aracılığıyla aldığını belirtmektedir. Mineraller içeceklerde mümkün olduğunca yer almamalıdır çünkü su, özellikle de mineral su içinde bulunan anorganik mineraller, arterler

"taşlaştırabilir" ve onları kırılgan hale getirebilir ve yaşlanma sürecini hızlandırabilir.

Bu konuyla ilgili bu kanaldaki diğer bağlantıları da görebiliniz: Dr. med. Alois Riedler (Avusturya): Yüksek kan basıncı, kalp ve beyin inme, romatizma, kanser veya osteoporoz gibi halk hastalıklarına karşı saf, temiz su.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, Avusturya-Rus biofizikçi. "Yüksek kaliteli bir su filtre sistemini satın alırken, sadece en saf, temiz suyu üretmeye değil, aynı zamanda filtrelemenin sonunda 'cansız' suyu canlandıran bir işleve dikkat edilmelidir!"

Prof. Dr. Heseker ve Paderborn Üniversitesi'ndeki bilim insanları: "Açık ara en önemli mineral kaynağı insan beslenimde katı gıdalarıdır!

It's good.
to be truu.