Studie: Drink water om veroudering te vertragen en een ziektevrij leven te v

Studie: Drink water om veroudering te vertragen en een ziektevrij leven te verlengen! Volgens een onderzoek van het National Institutes of Health, gepubliceerd in het tijdschrift eBioMedicine, blijken...

Studie: Drink water om veroudering te vertragen en een ziektevrij leven te verlengen!

Volgens een onderzoek van het National Institutes of Health, gepubliceerd in het tijdschrift eBioMedicine, lijken volwassenen die voldoende vloeistof tot zich nemen gezonder te zijn, minder chronische ziekten zoals hart- en longziekten te ontwikkelen en langer te leven dan degenen die niet voldoende vloeistof tot zich nemen. In het onderzoek werden de gegevens van het serumnatriumgehalte, dus de natriumconcentratie in het bloedserum, geanalyseerd. Dit stijgt wanneer de vloeistofopname daalt. De 30 jaar durende gegevensverzameling bij 11.255 volwassenen begon in 1987, toen de deelnemers in hun 40er of 50er jaren waren, de gemiddelde leeftijd van de deelnemers bij de uiteindelijke beoordeling tijdens de onderzoeksperiode was 76 jaar.

Naar de resultaten van het onderzoek

It's good.
to be truu.