

В ходе нового исследования учёные обнаружили, что обезвоживание влияет не только на общее здоровье, но и на риск возникновения сердечных заболеваний. Для защиты от инсульта рекомендуется в сутки выпивать не менее 6 стаканов воды.

Китайские учёные решили недавно узнать, может ли снизить риск возникновения инсульта употребление достаточного количества простой воды. Для этого они проанализировали данные Национального обследования здоровья и питания (NHANES). Полученные выводы были опубликованы в Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases.

Эксперты взяли для проведения исследования данные за период с 1999 по 2020 год. В самом начале участники были старше 20 лет, а их средний возраст составлял 49 лет. Всего в анализ вошли более 49 тысяч человек, около 48% из них были мужского пола.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

После корректировки результатов исследования по всем демографическим факторам,

## Поддержание водного баланса поможет снизить риск возникновения инсульта

общему потреблению калорий, потреблению жидкости оказалось, что группа, которая пила больше всего воды, имела на 25% меньше шансов столкнуться с инсультом по сравнению с теми, кто пил её меньше всего.

Кроме того, было обнаружено, что люди, которые пили менее 1400 мл воды в день (около 6 чашек), имели гораздо более высокий риск возникновения инсульта.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***