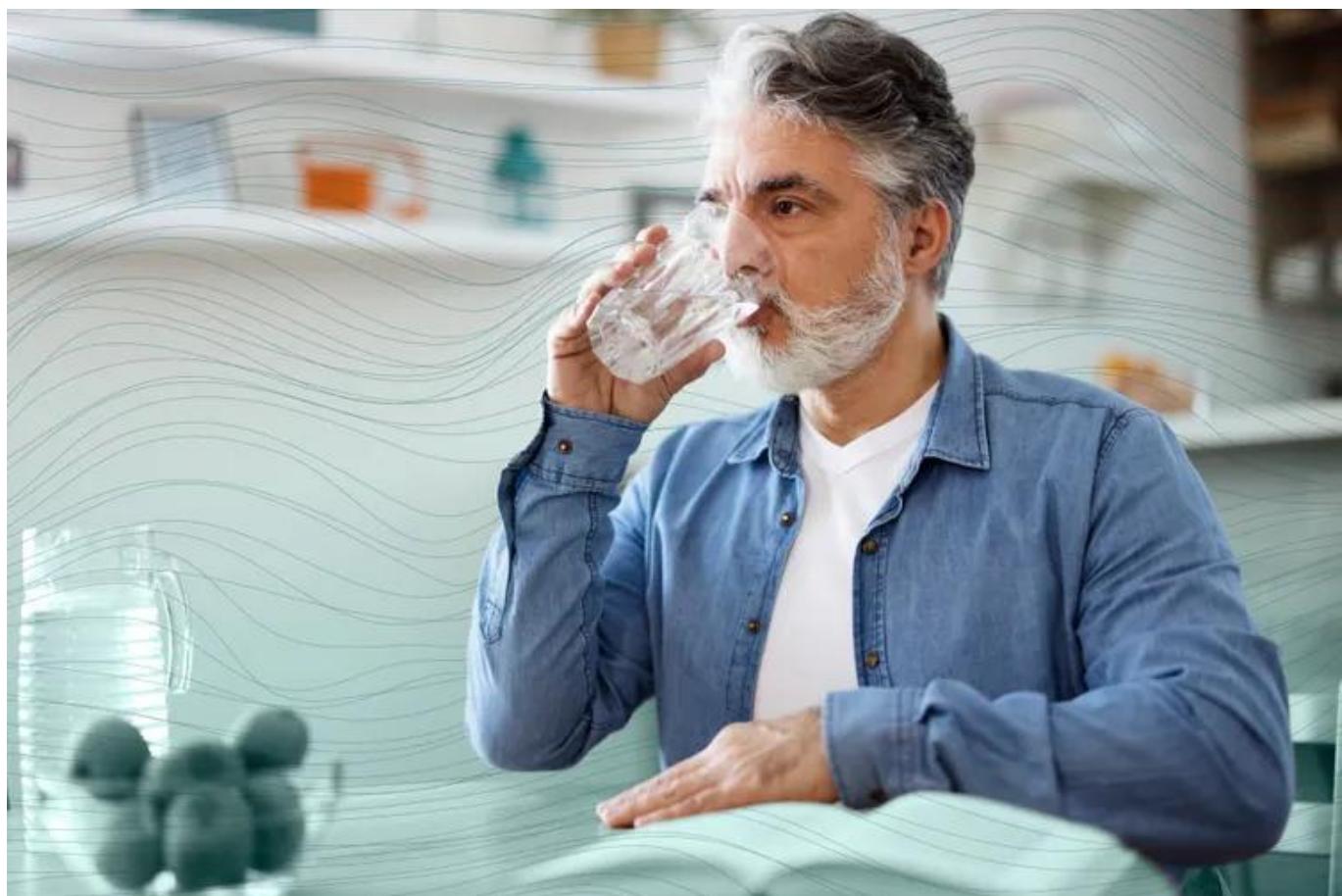


В ходе нового исследования учёные обнаружили, что обезвоживание влияет не только на общее здоровье, но и на риск возникновения сердечных заболеваний. Для защиты от инсульта рекомендуется в сутки выпивать не менее 6 стаканов воды.

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.