

افراد سالم، مایعات بیشتری می‌نوشند

پژوهشگران می‌گویند؛ افراد سالم، به ویژه آنانی که ورزش می‌کنند، مایعات بیشتری می‌نوشند...



پژوهشگران می‌گویند؛ افراد سالم، به ویژه آنانی که ورزش می‌کنند، مایعات بیشتری می‌نوشند. این یافته جالب توجه پس از انجام تحقیق تلفنی روی 230 هزار نفر به دست آمد. دانشمندان با این که هنوز مطمئن نیستند نوشیدن مایعات زیاد در افراد سالم آیا به خاطر انجام فعالیت‌های ورزشی است، خاطرنشان می‌کنند که بین این دو نوعی رابطه وجود دارد. مطالعات نشان داده است؛ افرادی که مایعات زیادی می‌نوشند در مقایسه با کسانی که مایعات کمتری مصرف می‌کنند دست کم هفته‌ای 20 دقیقه ورزش می‌کنند. محققان اظهار می‌کنند: بیشتر افراد سالم لزوماً در حین ورزش کردن مایعات نمی‌نوشند.