

Найцікавіші факти про здоров'я людини, про які повинен знати кожен!

1. Сіль шкідлива для серцево-судинної системи організму людини. Якщо її кількість зменшити хоча б на 3 грами на добу, тривалість життя збільшиться на 5-6 років.
2. Фахівці університету Вірджинії з'ясували, що мозок людини починає старіти з 27 років. Цікаво й те, що пік можливостей даного органу припадає на 22 роки.
3. Омега-3 жирні кислоти, які містяться в рибі, позитивно впливають на роботу нашого серця. Ефект буде, якщо рибу вживати хоча б два рази на тиждень.
4. Щоб уповільнити старіння шкіри, потрібно щодня з'їдати трохи чорного шоколаду.
5. Причина застуд при початку похолодань криється ... в нашій шкірі! А все тому, що шкіра людини більш чутлива до холоду. Для порівняння: на одному квадратному сантиметрі шкіри знаходиться близько 12 точок, чутливих до холоду, і лише 2 — до тепла.
6. Вчені давно прийшли до висновку, що існують продукти, які сприяють омолодженню організму людини. Серед них: чорний шоколад, чай, шпинат, полуниця, яблука, чорна смородина, виноград (червоний), апельсини, гранати, пластівці з висівками та інші.
7. Шипшина, смородина, обліпіха та чорноплідна горобина в свіжому вигляді покращують тонус судин і перешкоджають виникненню варикозного розширення вен.
8. Якщо регулярно вживати свіжовижатий апельсиновий або грейпфрутовий сік, можна значно зменшити ризик виникнення остеопорозу.
9. Хлорогенова кислота яка міститься в кавових зернах, оберігає наш мозок від руйнування.
10. Мед позитивно впливає на інтелектуальні здібності людини.
11. Люди, які живуть на узбережжі, живуть довше, ніж мешканці материка.
12. Менше 10% всіх людей на планеті вміють правильно дихати. Необхідно при диханні задіяти не тільки грудну клітку, а й живіт.

13. Канадські вчені встановили, що порушення сну може бути причиною надмірної ваги.

14. Якщо щодня з'їдати ядра п'яти волоських горіхів, тривалість життя збільшиться на 7 років