



Самые популярные вопросы о здоровье 2015 года

Что хотели знать о здоровье в уходящем году?

Когда нас начинает беспокоить навязчивый вопрос о состоянии нашего организма, а среди друзей врачей нет – мы первым делом обращаемся с вопросом к интернету. С января по ноябрь 2015 года команда Google собирала статистику и выясняла, какие же вопросы о здоровье больше всего волновали людей со всего мира в уходящем году.

Давайте посмотрим:

Вопрос: сколько воды нужно пить?

Краткий ответ: ежедневную норму воды можно вычислить, например, по такой формуле: разделите свой вес на 2 и полученное число переведите в унции (1 унция =

30 мл). Но количество воды всегда еще будет зависеть от вашей активности и других факторов.

Вопрос: сколько калорий в день я должен съедать?

Краткий ответ: к сожалению, однозначно ответить нельзя, так как для каждого эта норма будет строго индивидуальной. Потребность в калориях зависит от вашего веса, роста, возраста и состояния здоровья. Для получения точного ответа всегда лучше проконсультироваться с [экспертом](#).

Вопрос: правда ли, что можно есть после 6 вечера?

Краткий ответ: если вы ложитесь спать, например, в 11 часов вечера, то есть после 6 можно и нужно! Очень важно следить за тем, чтобы последний прием пищи происходил за 3-4 часа до сна. Полный отказ от вечерней еды приведет к замедлению обменных процессов и набору веса.

Вопрос: что такое глютен?

Краткий ответ: глютен – клейкий белок, который содержится в пшенице, ржи и ячмене. Для людей с целиакией (глютеновая болезнь) потребление этого вещества может сулить очень тяжелые последствия.

Знать ответы на все эти вопросы очень полезно, но все-таки не стоит безоговорочно доверять непроверенным интернет-источникам. Одна индивидуальная консультация с настоящим экспертом может заменить недели пользования онлайн-форумами!