

# حذف وعده های غذایی به کاهش عمر می انجامد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند، یا وعده‌های غذایی خود را خیلی نزدیک به هم می‌خورند، به طور کلی با خطر بیشتر مرگ زودرس روبرو هستند.