

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Rezygnacja z alkoholu to lepsze samopoczucie i zdrowie psychiczne

Osoby, które nigdy nie piły oraz takie, które zrezygnowały z konsumpcji napojów alkoholowych cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym i związaną z tym jakością życia.

Dotyczy to szczególnie kobiet.

Choć umiarkowane picie zwykle nie jest krytykowane, a spożycie niewielkich ilości alkoholu bywa przez niektórych zalecane, to naukowcy z University of Hong Kong przestrzegają przed takim podejściem.

„Coraz więcej dowodów nakazuje zachować ostrożność przy zalecaniu umiarkowanego picia jako części zdrowej diety” - ostrzega dr Michael Ni, autor nowego badania opublikowanego na łamach „Canadian Medical Association Journal” (CMAJ).

Naukowiec ze swoim zespołem przeanalizował zdrowie ponad 10 tys. uczestników badania FAMILY Cohort in Hong Kong, obserwowanych przez okres 5 lat. Część z tych osób piła w umiarkowanym stopniu (do 14 drinków tygodniowo w przypadku mężczyzn i do 7 - w przypadku kobiet), a część była abstynentami. Średni wiek uczestników wynosił 49 lat i nieco ponad połowę z nich stanowiły kobiety.

Wyniki badacze porównali z rezultatami amerykańskiego projektu - National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions, w którym brało udział ponad 31 tys. osób. Rezultaty przemawiają za rezygnacją z picia.

Mężczyźni i kobiety, którzy nigdy nie pili, cieszyli się najlepszym zdrowiem psychicznym. Korzystne skutki w tym względzie przynosiła także rezygnacja z alkoholu. Szczególnie dotyczyło to kobiet.

Wyniki utrzymywały się również po uwzględnieniu statusu społeczno-ekonomicznego badanych, a także wskaźnika masy ciała, palenia tytoniu i innych, mogących mieć znaczenie czynników.

„Przewiduje się, że spożycie alkoholu na świecie będzie rosło, jeśli nie zostaną wprowadzone skuteczne strategie, aby temu zapobiec” - alarmuje dr Ni. „Nasze wyniki sugerują ostrożność w zalecaniu umiarkowanej konsumpcji alkoholu w celu poprawy jakości życia związanej ze zdrowiem. Tymczasem to rezygnacja z picia może wiązać się z pozytywnymi zmianami w psychicznym samopoczuciu, dzięki którym można zbliżyć się do stanu doświadczanego przez nigdy niepijące osoby” - twierdzi ekspert.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29094.html>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył historię maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy