

### [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 rosnąć, 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

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



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**