

### [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

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



21-05-2026

## **[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**