



Tomasz Kobosz, 2021-01-13 14:29

Picie picia nierówne. Które nawyki minimalizują ryzyko chorób i zgonu?



Fot. Getty Images/iStockphoto

Wino zamiast innych alkoholi, łączenie picia z jedzeniem, rozłożenie wypijanej „dawki” na kilka dni – to niektóre wzorce spożywania alkoholu, które mogą minimalizować jego szkodliwy wpływ na organizm – twierdzą szkodcy naukowcy na łamach „BMC Medicine”.

Niższe ryzyko zachorowań na choroby serca i udary mózgu, a także zmniejszenie ryzyka cukrzycy i chorób wątroby, to niektóre korzyści, które mogą przynieść te wzorce spożywania alkoholu. Wyniki te opublikowano w badaniu, w którym uczestniczyło ponad 30 tysięcy osób. Wyniki te są jednak tymczasowe, ponieważ nie zostały jeszcze potwierdzone w innych badaniach.

Rozłożenie picia na kilka dni, a także łączenie picia z jedzeniem, może przynieść korzyści, jeśli chodzi o ryzyko chorób serca i udarów mózgu. Wyniki te opublikowano w badaniu, w którym uczestniczyło ponad 30 tysięcy osób. Wyniki te są jednak tymczasowe, ponieważ nie zostały jeszcze potwierdzone w innych badaniach.

Badanie szkodcy naukowców rzuca nieco światła na te zagadnienia. Wyniki te opublikowano w badaniu, w którym uczestniczyło ponad 30 tysięcy osób. Wyniki te są jednak tymczasowe, ponieważ nie zostały jeszcze potwierdzone w innych badaniach.



WARTO PRZECZYTAĆ



ej nie łączyć z alkoholem

WARTO PRZECZYTAĆ

Pijesz więcej w czasie epidemii? Sprawdź, czy nie grozi ci alkoholizm