

Eksperyment – miesiąc bez alkoholu

1 sierpnia 2019

Uczeni z Uniwersytetu Sussex w Wielkiej Brytanii ustalili, co się stanie w organizmie człowieka, który zrezygnował z alkoholu. W charakterze eksperymentu badano osoby, który nie spożywały napojów alkoholowych przez jeden i ponad jeden miesiąc. O eksperymencie pisze „EurekAlert!”.

W toku badania ochotnicy stale oddawali krew do badania i opowiadali o swoim samopoczuciu.

W eksperymencie wzięło udział 800 osób. Jak pokazała praktyka, rezygnacja z alkoholu poprawia stan skóry i organów wewnętrznych. Rezygnacja z alkoholu pomaga też zmniejszyć dalszą potrzebę jego spożywania.

W rezultacie eksperymentu średnia liczba dni, w jakie uczestnicy spożywali alkohol, zmniejszyła się z 4,3 do 3,3 dni w tygodniu. Zmniejszyła się też ilość spożywanego alkoholu – z 8,6 do 7,1 szklanki. Niektórzy uczestnicy zauważyli u siebie spadek masy ciała. Rezygnacja ze szkodliwego nawyku pozwoliła też znacząco zaoszczędzić pieniądze.

Źródło: pl.SputnikNews.com