

[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](#)

Po kawie jeździ się bezpieczniej



Jeżdżący na długich trasach kierowcy ciężarówek powodują mniej wypadków, jeśli piją kawę - sugerują wyniki badań opublikowane na łamach "British Medical Journal".

Lisa Sharwood i jej koledzy z University of Sydney (Australia) sprawdzili, czym różni się 530 kierowców ciężarówek, którzy ostatnio mieli wypadek, od 517, którzy jeździli bezpiecznie.

Jak się okazało, picie kawy i innych napojów zawierających pobudzającą kofeinę zmniejsza ryzyko wypadku - prawdopodobnie dlatego, że kofeina zwiększa czujność. Jak jednak podkreślają eksperci, kawa nie może zastąpić snu.

Ponad jedna trzecia ankietowanych kierowców twierdziła, że pije zawierające kofeinę napoje. Z tej liczby połowa robiła to, aby nie zasnąć. Spożywający kofeinę kierowcy byli uczestnikami wypadków o 63 proc. rzadziej niż "bezkofeinowi". W badaniu uwzględniono takie czynniki, jak wiek kierowców, sen, liczba przejechanych kilometrów, przerwy i jazda nocna.

Przy okazji ustalono, że kierowcy, którzy mieli wypadki w ciągu poprzedzających pięciu lat o 81 proc. częściej uczestniczyli w kolejnym wypadku.

Około 70 proc ankietowanych kierowców zatrzymywało się na drzemkę, czując zmęczenie, co jest zgodne z zaleceniami ekspertów (15 minut przerwy co 2 godziny jazdy). Ponadto - radzą specjaliści - nie należy wyruszać w długą drogę będąc zmęczonym i lepiej unikać jazdy pomiędzy północą a 6.00 rano. W razie senności można wypić dwie filiżanki kawy albo napój energetyczny z kofeiną i odpocząć przez 15 minut, do momentu, gdy kofeina zadziała. Jednak pobudzający efekt kofeiny trwa krótko i nie zastąpi snu.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17129.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy