

[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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy