

### [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](#)

## Kawa zwiększa wytrzymałość w sporcie

W grupie kobiet i mężczyzn rekreacyjnie uprawiających sport, wypita przed startem kawa poprawia wyniki w jeździe na stacjonarnym rowerze. Coraz więcej badań wskazuje na zwiększające wydajność działanie popularnego napoju - mówią naukowcy.

Autorzy eksperymentu opisanego na łamach pisma "Nutrients" - naukowcy z Coventry University - chcieli się dowiedzieć, jak picie kawy wpływa na wyniki wysiłkowego testu.

Badacze sprawdzili, jak w grupie 19 kobiet i 19 mężczyzn, po wypiciu kawy, zmieni się czas pokonania dystansu 5 km na stacjonarnym rowerze. Mierzyli przy tym poziom kofeiny w organizmach uczestników.

Okazało się, że na wydajność zarówno kobiet, jak i mężczyzn, zawarta w kawie kofeina miała pozytywny wpływ. Czas ukończenia zadania skrócił się u mężczyzn przeciętnie o 9 sekund, a w przypadku kobiet - o 6 sekund.

W grupie, która otrzymała udające kawę placebo - oraz u uczestników, którzy nie przyjęli żadnego napoju, nie doszło do zmiany. Według naukowców jest to kolejny dowód, że kawa zwiększa możliwości wysiłkowe organizmu.

Jak przypominają, większość badań w tym zakresie dotyczyła dotąd specjalnie przygotowanej, odwodnionej formy kofeiny.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29285.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**