

[Akceptuję](#)

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](#)

Nadmiar kawy u kierowców ciężarówek

Kierowcy ciężarówek spożywający duże ilości kawy i napojów energetycznych częściej mają kolizje w porównaniu z kierowcami spożywającymi niewielkie ilości kofeiny - wynika z raportu opublikowanego w piśmie „Safety Science”.

Brytyjscy badacze z Loughborough University porównali nawyki związane z konsumpcją kofeiny u blisko 3 tys. kierowców ciężarówek z USA. 1653 z nich spożywało jeden napój zawierający kofeinę dziennie, a 1354 - pięć lub więcej. Z badań wykluczono kierowców pijących 2-4 kawy dziennie oraz tych, którzy nie spożywali kofeiny.

Osoby, które spożywały duże ilości napojów kofeinowych, najczęściej miały także gorszy stan zdrowia, piły więcej alkoholu, paliły papierosy, były mniej aktywne fizycznie i gorzej się odżywiały.

Grupa ta spała mniej, częściej odczuwała senność w ciągu dnia i miała skłonność do ryzykownej i agresywnej jazdy. Z wypełnianych przez kierowców kwestionariuszy wynika, że wysokie spożycie kofeiny miało związek z większą liczbą wypadków.

„Senność za kierownicą ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko wypadku. Popularnym rozwiązaniem jest kofeina w formie napoju lub tabletki. Jeśli jednak jest nadużywana przez dłuższy czas, może prowadzić do zaburzeń snu, a co za tym idzie zwiększać zmęczenie i ryzyko wypadku” - komentuje dr Ashleigh Filtress, autorka analizy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29509.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