

[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](#)

Kofeina nie zwiększa kreatywności

Kofeina pomaga się skupić i ułatwia rozwiązywanie problemów, ale nie wpływa na wzrost kreatywności - wynika z badania zamieszczonego na łamach „Consciousness and Cognition”.

„W zachodnich kulturach kofeina jest stereotypowo łączona z kreatywnymi zajęciami i stylami życia – pisarzami popijającymi kawę czy programistami konsumującymi napoje energetyczne. W tych stereotypach jest coś więcej niż ziarnko prawdy” – przekonuje dr Darya Zabelina, współautorka badania (<https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.102899>).

Badaczka przekonuje, że kofeina pobudza, wzmacnia czujność i koncentrację, a nawet poprawia funkcje motoryczne – to potwierdzone naukowo. Niestety kreatywności nie zwiększa – przyznaje.

W ramach badania naukowcy z Uniwersytetu Arkansas (USA) podawali ochotnikom po 200 mg kofeiny (równowartość kubka mocnej kawy) lub placebo (środek neutralny). Następnie dawali im do rozwiązania zadania na myślenie konwergencyjne – polegające na udzielaniu jednej, właściwej odpowiedzi – i dywergencyjne – polegające na znalezieniu wielu nowatorskich, nierzadko abstrakcyjnych rozwiązań. Sprawdzali też u uczestników wydajność pamięci roboczej i nastrój.

Okazało się, że badani pod wpływem kofeiny lepiej radzili sobie z rozwiązywaniem problemów wymagających udzielenia jednej odpowiedzi. Nie było natomiast różnicy pomiędzy nimi a grupą kontrolną (przyjmującą placebo) pod względem myślenia dywergencyjnego, mierzącego poziom kreatywności.

Ponadto kofeina nie wpływała znacząco na wydajność pamięci roboczej, ale uczestnicy czuli się po niej mniej smutni.

„Dwieście miligramów znacząco ułatwiało rozwiązywanie problemów, ale nie wywierało wpływu na kreatywne myślenie. Nie wpływało też na nie negatywnie, dlatego myślę, że swoją kawę można dalej spokojnie pić” – żartobliwie podsumowuje dr Darya Zabelina.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29502.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