

[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 przed treningiem może pomóc spalić tkankę tłuszczową

Spożycie kofeiny na 30 minut przed treningiem wysiłkowym przyspiesza spalanie tłuszczu - informują hiszpańscy naukowcy z Uniwersytetu w Granadzie, których wnioski publikuje

„Journal of International Society of Sports Nutrition”.

Choć przyjmowanie suplementów z kofeiną jest popularne wśród sportowców, badacze postanowili sprawdzić czy związek ten rzeczywiście przyspiesza beta-oksydację kwasów tłuszczowych (spalanie) podczas wysiłku fizycznego.

Do badań rekrutowano 15 mężczyzn o średniej wieku wynoszącej 32 lata. Rezultaty ich treningu były mierzone czterokrotnie w 7-dniowych odstępach. Uczestnicy przyjmowali 3 mg kofeiny na 1 kg masy ciała (ekwiwalent mocnej kawy) o 8:00 rano i 5:00 po południu. Jadłospis, czas przyjmowania pokarmów i spożycie substancji stymulujących były kontrolowane przed każdym z treningów.

Spożycie kofeiny na pół godziny przed ćwiczeniami przyczyniło się do zwiększenia maksymalnego poziomu beta-oksydacji kwasów tłuszczowych bez względu na porę dnia, jednak po południu rezultaty były bardziej wyraźne.

„Te wyniki sugerują, że połączenie mocnej dawki kofeiny z popołudniowymi ćwiczeniami aerobowymi o umiarkowanej intensywności może być optymalnym rozwiązaniem dla osób chcących przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej” - komentuje autor analizy Francisco José Amaro-Gahete.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30440.html>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#)

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na](#)

[wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy