

[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>



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