

### [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](#)

## Po kawie jeździ się bezpieczniej



**Jeżdżący na długich trasach kierowcy ciężarówek powodują mniej wypadków, jeśli piją kawę - sugerują wyniki badań opublikowane na łamach "British Medical Journal".**

Lisa Sharwood i jej koledzy z University of Sydney (Australia) sprawdzili, czym różni się 530 kierowców ciężarówek, którzy ostatnio mieli wypadek, od 517, którzy jeździli bezpiecznie.

Jak się okazało, picie kawy i innych napojów zawierających pobudzającą kofeinę zmniejsza ryzyko wypadku - prawdopodobnie dlatego, że kofeina zwiększa czujność. Jak jednak podkreślają eksperci, kawa nie może zastąpić snu.

Ponad jedna trzecia ankietowanych kierowców twierdziła, że pije zawierające kofeinę napoje. Z tej liczby połowa robiła to, aby nie zasnąć. Spożywający kofeinę kierowcy byli uczestnikami wypadków o 63 proc. rzadziej niż "bezkofeinowi". W badaniu uwzględniono takie czynniki, jak wiek kierowców, sen, liczba przejechanych kilometrów, przerwy i jazda nocna.

Przy okazji ustalono, że kierowcy, którzy mieli wypadki w ciągu poprzedzających pięciu lat o 81 proc. częściej uczestniczyli w kolejnym wypadku.

Około 70 proc ankietowanych kierowców zatrzymywało się na drzemkę, czując zmęczenie, co jest zgodne z zaleceniami ekspertów (15 minut przerwy co 2 godziny jazdy). Ponadto - radzą specjaliści - nie należy wyruszać w długą drogę będąc zmęczonym i lepiej unikać jazdy pomiędzy północą a 6.00 rano. W razie senności można wypić dwie filiżanki kawy albo napój energetyczny z kofeiną i odpocząć przez 15 minut, do momentu, gdy kofeina zadziała. Jednak pobudzający efekt kofeiny trwa krótko i nie zastąpi snu.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17129.html>



07-11-2024

# **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**