

### [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](#)

## Kawa zwiększa wytrzymałość w sporcie

W grupie kobiet i mężczyzn rekreacyjnie uprawiających sport, wypita przed startem kawa poprawia wyniki w jeździe na stacjonarnym rowerze. Coraz więcej badań wskazuje na zwiększające wydajność działanie popularnego napoju - mówią naukowcy.

Autorzy eksperymentu opisanego na łamach pisma "Nutrients" - naukowcy z Coventry University - chcieli się dowiedzieć, jak picie kawy wpływa na wyniki wysiłkowego testu.

Badacze sprawdzili, jak w grupie 19 kobiet i 19 mężczyzn, po wypiciu kawy, zmieni się czas pokonania dystansu 5 km na stacjonarnym rowerze. Mierzyli przy tym poziom kofeiny w organizmach uczestników.

Okazało się, że na wydajność zarówno kobiet, jak i mężczyzn, zawarta w kawie kofeina miała pozytywny wpływ. Czas ukończenia zadania skrócił się u mężczyzn przeciętnie o 9 sekund, a w przypadku kobiet - o 6 sekund.

W grupie, która otrzymała udające kawę placebo - oraz u uczestników, którzy nie przyjęli żadnego napoju, nie doszło do zmiany. Według naukowców jest to kolejny dowód, że kawa zwiększa możliwości wysiłkowe organizmu.

Jak przypominają, większość badań w tym zakresie dotyczyła dotąd specjalnie przygotowanej, odwodnionej formy kofeiny.

Źródło: pap.pl

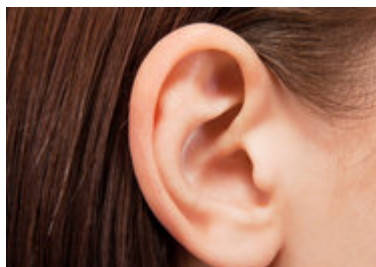
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29285.html>



12-11-2019

## **Korzystanie z ekranów a budowa mózgu u małych dzieci**

Maluchy spędzające przed ekranem więcej czasu cechują się niższą integralnością strukturalną wypustek nerwowych.



12-11-2019

## **Rak skóry może mieć początek w mieszkach**

## [włosowych](#)

Melanocyty w mieszkach włosowych mogą przekształcać się w komórki nowotworowe.



12-11-2019

## [Zapalenia płuc u dzieci i seniorów najczęściej jesienią i zimą](#)

Najczęściej występuje ono jesienią i zimą, wywołują je wirusy i bakterie, a najczęściej chorują dzieci oraz osoby starsze.



08-11-2019

## [Kawa zwiększa wytrzymałość w sporcie](#)

W grupie kobiet i mężczyzn rekreacyjnie uprawiających sport, wypita przed startem kawa poprawia wyniki w jeździe na stacjonarnym rowerze.



08-11-2019

## [Ruch w chorobie nowotworowej](#)

W trosce o powrót do zdrowia, osoby chore na raka nie tylko mogą, ale wręcz powinny regularnie ćwiczyć.



07-11-2019

## [Smog podwyższa ciśnienie](#)

Im czystsze powietrze, tym mniej kłopotów z nadciśnieniem tętniczym.



07-11-2019

## [Niełatwo jest przetrwać w ludzkich jelitach](#)

Bez odpowiednich genów odporności bakterie nie są w stanie przetrwać w ludzkich jelitach.



07-11-2019

## [Bakterie zwiększające ryzyko raka jelita grubego?](#)

Niesklasyfikowany jeszcze rodzaj bakterii należący do rzędu Bacteroidales ma związek ze zwiększeniem ryzyka raka jelita grubego do 15 proc.

**Informacje dnia:** [Korzystanie z ekranów a budowa mózgu u małych dzieci](#) [Rak skóry może mieć początek w mieszkach włosowych](#) [Zapalenia płuc u dzieci i seniorów najczęściej jesienią i zimą](#) [Kawa zwiększa wytrzymałość w sporcie](#) [Ruch w chorobie nowotworowej](#) [Smog podwyższa ciśnienie](#) [Korzystanie z ekranów a budowa mózgu u małych dzieci](#) [Rak skóry może mieć początek w mieszkach włosowych](#) [Zapalenia płuc u dzieci i seniorów najczęściej jesienią i zimą](#) [Kawa zwiększa wytrzymałość w sporcie](#) [Ruch w chorobie nowotworowej](#) [Smog podwyższa ciśnienie](#) [Korzystanie z ekranów a budowa mózgu u małych dzieci](#) [Rak skóry może mieć początek w mieszkach włosowych](#)

[Zapalenia płuc u dzieci i seniorów najczęściej jesienią i zimą](#) [Kawa zwiększa wytrzymałość w sporcie](#)  
[Ruch w chorobie nowotworowej](#) [Smog podwyższa ciśnienie](#)

## Partnerzy



- 
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
- 

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 12.11.2019 13:48