

[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 zwiększa apetyt na słodzone napoje



Badania wykazały, że pijemy znacznie większe ilości słodzonych napojów, jeśli zawierają one kofeinę - informuje "British Journal of Nutrition".

Naukowcy z Deakin University w Australii przeprowadzili badania w grupie 99 osób w wieku 18 - 30 lat, z których połowa spożywała napoje z kofeiną (jej poziom odpowiadał temu występującemu w popularnych napojach gazowanych), a druga połowa - bezkofeinowe. Uczestników poinformowano, że celem testów jest ocena smaku napojów. Przez 28 dni badani mogli konsumować dowolne ilości napojów, co było monitorowane przez naukowców.

Okazało się, że osoby testujące napoje z dodatkiem kofeiny wypijały dziennie średnio 419 ml, podczas gdy grupa spożywająca napoje bezkofeinowe - jedynie 273 ml.

Osobna grupa osób oceniła, że smak obu napojów nie różnił się, co podważa argument producentów, iż kofeina sprawia, że napoje smakują lepiej.

Szacuje się, że ponad 60 proc. spożywanych napojów słodzonych stanowią napoje z dodatkiem kofeiny; głównie te dodające energii oraz reklamowane przez Świętego Mikołaja.

"Wyniki te stanowią kolejny argument przemawiający za potrzebą większej regulacji składników dodawanych do produktów żywnościowych, gdyż sprzyjają one nadmiernej konsumpcji. Zbyt częste spożywanie ubogich w składniki odżywcze wysokoenergetycznych przekąsek i napojów przyczynia się z kolei do problemów z nadwagą i otyłością" - podkreśla autorka badań Lynn Riddell.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22844.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