

[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

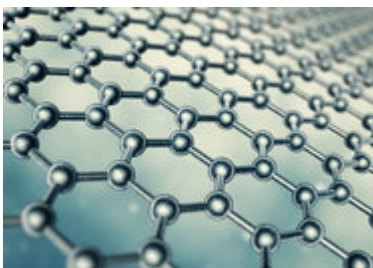
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30440.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy