

[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

Spżycie 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>



14-04-2021

[Śląscy naukowcy opracowali model opieki kardioonkologicznej](#)

W publikacji opisano okres od marca 2016 r. do grudnia 2019 r.



14-04-2021

Blizny można leczyć

Blizna bywa dla pacjenta problemem nie tylko kosmetycznym.



14-04-2021

1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura

Wiele osób, które świadczą pracę z domu nie jest jeszcze gotowych na powrót do biura.



14-04-2021

COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm

W komórkach płuc wirus SARS-CoV-2 wyzwała szlak biochemiczny, zwany układem dopełniacza.



14-04-2021

Choroba meningokokowa jest lekceważona

Mimo, iż może w ciągu 24 godzin doprowadzić do zgonu dziecka.



14-04-2021

[Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19](#)

Badania wskazują, że alergicy przyjmujący leki rzadziej zarażają się koronawirusem.



14-04-2021

[Szczepionki mRNA a możliwość zakażenia SARS-CoV-2](#)

Możliwe jest złapanie koronawirusa po szczepieniu, ale ryzyko jest naprawdę niewielkie.



12-04-2021

[Istnieje związek między szczepieniem przeciwko grypie i...](#)

Podobne dane płyną z całego świata, to wciąż nie udało się dokładnie tego ustalić.

Informacje dnia: [Śląscy naukowcy opracowali model opieki kardioonkologicznej](#) [Blizny można leczyć 1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura](#) [COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm](#) [Choroba meningokokowa jest lekceważona](#) [Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19](#) [Śląscy naukowcy opracowali model opieki](#)

[kardioonkologicznej Blizny można leczyć 1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm Choroba meningokokowa jest lekceważona Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19 Ślascy naukowcy opracowali model opieki kardioonkologicznej Blizny można leczyć 1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm Choroba meningokokowa jest lekceważona Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19](#)

Partnerzy