

### [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)

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



30-04-2026

## [PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

## [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## **Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków**

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## **Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma**

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

**Partnerzy**