

### [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](#)

## Ile kawy można wypić bez szkody dla zdrowia?

Śmiertelna dawka kofeiny dla organizmu wynosi 10000 mg. Specjaliści z Kanady sprawdzili, jaką ilość kawy dziennie może wypić człowiek bez żadnego uszczerbku na zdrowiu.

Okazało się, że około 400 mg kofeiny to wartość graniczna jaką można spożyć na dzień, jest to równoznaczne z dwoma filiżankami kawy. Innymi słowy, wypijając jeden duży kubek kawy człowiek

przyjmuje około 75% dziennej dopuszczalnej dawki kofeiny.

Możliwość spożywania kofeiny jest zależna od wielu czynników takich jak między innymi genetyka, płeć czy przyjmowanie leków. Przykładowo środki antykoncepcyjne wpływają na wchłanianie się kofeiny i zmniejszają szkodliwość spożycia kawy.

Dla kobiet ciężarnych dopuszczalna dawka wynosi tylko 20mg, co jest odpowiednikiem jednej filiżanki kawy. Śmiertelna dawka kofeiny wynosi około siedemdziesięciu pięciu kaw na dzień.

Opracowanie: zespół [Laboratoria.net](https://laboratoria.net)

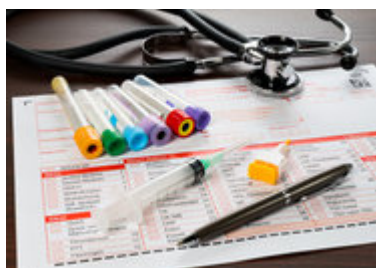
<https://laboratoria.net/aktualnosci/22098.html>



06-07-2026

## [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#)

Aplikować można o granty mistrzowskie w 18 edycji konkursu MAESTRO.



06-07-2026

## [Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#)

Celem nauki powinno być wywoływanie realnych zmian.



06-07-2026

## **W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu**

Zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki.



06-07-2026

## **Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie**

W czwartek mija rok od startu pierwszej w historii polskiej misji.



06-07-2026

## **Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych**

Od rozwiązywania równań są przecież komputery.



06-07-2026

# Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka

Język nie jest tylko narzędziem opisywania świata, on ten świat współtworzy.



06-07-2026

# Światło dnia może chronić przed demencją

Informuje pismo „General Psychiatry”.



06-07-2026

# Dezinformacja o kremach z filtrem na TikToku

Przyciąga więcej uwagi niż rzetelne treści.

**Informacje dnia:** [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

**Partnerzy**