

[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

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



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy