

### [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



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Spać się chce! Jak pić kawę, żeby się obudzić...

Naukowcy z Rush University Medical Center, Brigham and Women's Hospital oraz Harvard Medical School odkryli, że kofeina oddziałuje na jeden ze współpracujących systemów fizjologicznych, które regulują cykl snu i czuwania. Jeden system to rytm dobowy - wewnętrzny zegar uwalniający hormony. Drugi - to system homeostatyczny, który tym bardziej zmusza do snu, im dłużej czuwamy. Działając na receptor dla adenozyiny, kofeina blokuje drugi system.

Z badań wypływają praktyczne wnioski dla osób pracujących na zmiany, lekarzy-rezydentów, kierowców ciężarówek, wojskowych i innych osób, które nie mogą spać i muszą wykazywać się sprawnością umysłu.

Zwykle amatorzy kawy wypijają jej sporą ilość rano. Z czasem poziom tej substancji w mózgu spada. Ale proces fizjologiczny, na który ma oddziaływać kofeina, uaktywnia się później. Sprawia to, że najintensywniejsze działanie używki przypada na tę część dnia, kiedy nie jest to potrzebne.

Badania przeprowadzono na 16 mężczyznach, którzy żyli w sztucznym, 43-godzinnym "rytmie

dobowym". Okazało się, że ci, którym podawano stosunkowo małe, ale częste dawki kofeiny, funkcjonowali lepiej. Jednocześnie nie mieli problemów z zaśnięciem, gdy był po temu czas.

PAP

---

[Chcesz o tym porozmawiać na FORUM?](#)

<https://laboratoria.net/home/9813.html>

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**