

Američka vojska razvila je algoritam koji zna kad morate popiti kafu



Grupa naučnika provela je istraživanje o tome koliko je kofeina potrebno kako bi tijelo ostalo u budnom stanju.

Trebate li ostati budni, vjerovatno ćete posegnuti za većom količinom kafe, ali zašto kad biste tačno mogli znati kad i koliko bi trebali popiti kafe da to ostvarite?

Upravo se na to fokusirala grupa naučnika koja je provela studiju o tome koliko je zapravo kofeina potrebno kako bi tijelo ostalo u budnom stanju.

Istraživanje koje je objavljeno u časopisu "Sleep" opisuje kako su ispitanici bili neispavani ne bi li naučnici mogli proučavati kako nedostatak sna utiče na njihovu budnost i učinkovitost te koliko kofein utiče na njih.

Rezultat je toga istraživanja internetski alat koji može pomoći u kontroli i smanjenju unosa kofeina u tijelo, ali i pomoći u održavanju budnosti.

Možda još zanimljivije u cijelom slučaju to što su naučnici koji su radili studiju zapravo zaposleni u američkoj vojsci. Tako je i studija ciljala upravo američke vojnike koji se često nalaze u situaciji da moraju funkcionisati bez puno sna.

Internetski alat, "2B-Alert Web" predviđa koliko je osoba budna zavisno od toga koliko je spavala, koliko je kafe popila i koje je doba dana.

Takođe, može davati sugestije kad bi trebalo popiti kafu kako bi bili optimalno budni u određeno doba. Čak može pomoći i u smanjenju konzumacije kofeina, a da pri tome osoba ne smanjuje svoju budnost ili učinkovitost.

Iako je alat razvijen za američku vojsku, mogu ga koristiti svi. Dovoljno je samo registrovati se e-adresom i unijeti svoje podatke. Algoritam će odraditi ostalo.

zimo.dnevnik.hr

Date: 10-08-2019