

Istraživanja: Konzumacija kafe ili čaja prije spavanja ne utiče na san



Konzumacija kafe ili čaja neposredno prije spavanja ne utiče na kvalitet sna, pokazuje novo istraživanje koje su proveli američki naučnici, prenosi Anadolu Agency (AA).

U članku u listu "Independent" objavljeno je istraživanje naučnika s Univerziteta Florida Atlantic i Harvard Medical School. Naime, oni su tokom 5.164 dana pratili način na koji spava 785 ispitanika bilježeći koliko unose kofeina, alkohola i nikotina.

Tim je potom uporedio unos kofeina, alkohola i nikotina, s rezultatima dnevnika o snu i sensorima na zglobovima ispitanika koji su prikupljali podatke o dužini i kvaliteti sna.

Date: 07-08-2019