



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TÜRK KAHVESİNİN ÖZELLİKLERİ

Dozunda içildiği takdirde, sağlığı tehdit edecek hiç bir madde yoktur.

Teskin edici ve dinlendirici özelliği vardır.

Bir fincan kahvedeki 50 mg. kafein vücuttan çabucak atılır. Bu bakımdan Türk kahvesi fincanı ideal ölçülerdedir.

Zihni açar, uyarıcı, enerji verici özeliği ön plandadır ayrıca yemeklerden sonra sindirime yardımcıdır.

Fazla şekerli içmemek kaydıyla kilo almayı ve mide ekşimelerini önler.



Fotoğraf "İsmet Atabay" tarafından gönderildi. 15.08.2020