



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KAHVE

Kahvede kafein alkoli vardır. Kafeinin az miktarının damarları genişletmek suretiyle uyarıcı etkisi vardır. Kalbi kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, böbrek damarlarını genişleterek idrarı çoğaltır, solunumu hızlandırır. Kanı beyne çekerek, beynin faaliyetini artırır ve narkotiklerle zehirlenmelere karşı kullanılır. Fazla miktarda alındığında uyarıcı etki fazlaşır, kalbin çarpıntısını artırır, kulakların uğuldamasına sebep olur. Bu noktayı akıldan çıkarmamalıdır.