



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL KAHVENİN FAYDALARI

Kahve, kafein içeriği yüksek bir içecektir. Olgun kahve çekirdeğinin kuru ağırlığının yüzde 1-2'si kafeindir. Bir fincan kahve yaklaşık 80 mg kafein içerir. Yeşil kahve insan vücuduna en çok antioksidan sağlayan içecektir. Yeşil kahvenin hafif antidepresan etki göstererek serotonin ve dopamin gibi sinirsel salgıların üretimine yardımcı olur. İçerdiği magnezyum kalsiyum gibi mineraller ve B grubu vitaminler de genel sağlık için iyi birer destektir.

