

25 Απριλίου 2016

Είναι καλό να πίνουμε καφέ μετά το φαγητό;

/ [Γενικά](#)

image not found or type unknown



[coffee 1024x768 1024x768](#)

Συνήθως μόλις φουσκώσεις αναζητάς καφέ. Τελικά είναι σωστό για την υγεία σου;

Τελικά είναι καλό να πίνουμε καφέ αμέσως μετά το γεύμα μας ή όχι;

Σύμφωνα με τους επιστήμονες και αυτά που γνωρίζουμε μέχρι στιγμής για τον καφέ και την καφεΐνη, δεν υπάρχει λόγος να μην πίνουμε καφέ αμέσως μετά το φαγητό. Ενώ πολλοί άνθρωποι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στην καφεΐνη, η πλειοψηφία δεν είναι.

Οι διεγερτικές επιδράσεις της καφεΐνης θεωρούνται καλοήθειες. Προς το παρόν μπορείς να πίνεις καφέ άφοβα, μετά από κάθε σου γεύμα. Εντάξει μην το παρακάνουμε με τους καφέδες.

Πηγή: ladylike.gr