



## مصرف چه قدر قهوه در روز مجاز است؟

تحقیقات محققان اروپایی نشان داده که نوشیدن چهار فنجان قهوه اسپرسو (قهوه سیاه تلخ) در روز برای سلامتی همه افراد و به ویژه زنان باردار و زیر 18 سالهها مضر است.

تحقیقات محققان اروپایی نشان داده که نوشیدن چهار فنجان قهوه اسپرسو (قهوه سیاه تلخ) در روز برای سلامتی همه افراد و به ویژه زنان باردار و زیر 18 سالهها مضر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، اداره ایمنی مواد غذایی اروپا با بررسی مصرف قهوه در 13 کشور اروپایی، میزان 400 میلی گرم قهوه در روز را به عنوان آستانه‌ای برای معیار مصرف سالم و مضر کافئین عنوان کرده است. البته این سازمان خاطر نشان کرده که برای زنان باردار این رقم 200 میلی گرم در روز برای آستانه مصرف در نظر گرفته می‌شود.