



شجرة القهوة



مزارع القهوة

أشجار القهوة

شجر القهوة

■ هو جنس من النباتات يتبع الفصيلة الفوية من رتبة الجنطيانيات. والبن شجرة دائمة الخضرة ذات ثمار حمراء اللون في حالة نضجها، وتحتوي على مكونات قد تكون ضارة بالصحة مثل الكافيين. غير أن إحدى أحدث الأبحاث العلمية أشارت إلى انخفاض في نسبة المصابين بالنوع الثاني من داء السكري بين الذين يتناولون القهوة، وبالأخص القهوة منزوعة الكافيين. كما أن له تأثيرات سلبية سيئة على الذاكرة المؤقتة، فقد نشرت إذاعة بي بي سي على موقعها بتاريخ ٢٠ يوليو ٢٠٠٤ خبر دراسة من المدرسة الدولية للدراسات المتقدمة في إيطاليا يقول بأن الكافيين يمكن أن يعيق الذاكرة المؤقتة وتذكر بعض الأسماء. لذلك يشار للطلاب باجتتاب شرب القهوة والشاي والكوكا وغيرها من الأشياء المحتوية على مادة الكافيين دائماً وخاصة أيام الامتحانات.





فوائد القهوه

- التقليل من مستويات التوتر والقلق.
- زيادة الشعور باليقظة.
- خفض خطر الإصابة بمرض السكري.
- تحسين المزاج وتعزيز الصحة النفسية.
- مد الجسم بالطاقة والحيوية.
- تقوية الذاكرة.
- تحسين التركيز.
- محاربة الجذور الحرة، بسبب محتواها العالي من مضادات الأكسدة.
- خفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- تسريع حركة الأمعاء.

القهوة

٣

لذلك يمكن تناول ٤ فناجين من القهوة يوميًا كحد أقصى لتكون بذلك لم تصل إلى الحد الأقصى من الكافيين.

١

على الرغم من تعدد أنواع القهوة إلا أنها تشترك بوجود مادة الكافيين فيها، ويعد الكافيين سلاح ذو حدين فهو مفيد إن تم تناوله بكميات قليلة، وضار إن تم تناوله بكميات كبيرة.

٢

لذلك إن الحد المسموح لتناول الكافيين هو ٤٠٠ ملي غرام يوميًا كحد أقصى.

مدرسة بنات زيتا الثانوية



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : مريم زيبيدي
المديرة : اسماء ابو صاع