

تعرف على فوائد القهوة الخضراء وطريقة تحضيرها



الثلاثاء 6 سبتمبر 2016 06:09 م

القهوة الخضراء هي بن خام لكنها غير محمصة ما يجعلها غنية بالعناصر الغذائية مثل حمض الكلوروجينيك، وهو حمض قوي مضاد للأكسدة ويعزز الصحة □

أثبتت الدراسات الحديثة، أن القهوة الخضراء تساعد على التخلص من الوزن الزائد وتعزز حرق الدهون، فشرب فنجان من القهوة الخضراء يوميا يحفز الجسم على إنقاص الوزن □

من ضمن فوائد القهوة الخضراء أيضا، تستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع، ولمرضى السكري، وكأسبرين، ولمرضى السرطان وفوائد أخرى عديدة □

بالنسبة لطريقة عملها تضاف إلى الماء حتى تغلي ثم تصفى وتشرب، ويفضل أن تشرب صباحا □