



نوژداری سیلاڤ



مفا و زیانین چایی و قه هوئی

قه خۆت دهیته نیاسین زیده قه خۆر، ئهو نیشانی ل فان که سان دیار دبن جودانه ژ که سه کی بو ئیکی دی و دبیت جودا بن ل هه مان که س ژ ده مه کی بو ئیکی، لی ل پرانیا مرو فان زیده قه خوارنا وان دبیته ئه گه ری هشیاری و چفتیی، زوی ئازریان و توندیی، نه ئارامیی، بی خه ویی، هه سترن ب که رخینی، دل قوتانی.

زیده قه خوارنا چایی و قه هوئی دبیت فان ئاریشه یان په یدا بکه ت: *هنده ک گروڤ هه نه کو ئاستی کولیسترولی دناڤ خوینیدا بلند دبیت. *هنده ک زانا دبیزن رویدانا قه یرانین دلی ل که سین به رئاتاف زیده دبیت. *خۆ قوتانا دلی نه ریک و پیک و بی سهر و بهر دبیت.

*هنده ک راپۆرت دبیزن کو ژنا زکدار دبیت زاروکین کریتبوی یان که له خ بچوک بن. *قه کولین دیار دکه ن کو قه خوارنا فنجانه کا قه هوئی یان په رداغه کی چایی دگه ل خوارنی میژنا ئاسنی دناڤ ئاشکیدا تیک دده ت، له وما یا فه ره ئهو که سین نه شینه خۆ وان قه خوارنا بو ماوی ۲-۳ ده مژمیران پشتی خوارنی پاشببخن.

چای و قه هوه دوو قه خوارن سهدان ملیون مروڤ ل سه رانه ری جیهانی قه دخۆن و نکارن دهڤ ژئ به رده ن، سالانه ل جیهانی پینج ملیون ته نین قه هوئی دهیته مه زاختن، دناڤ چایی و قه هوئی و نسکافی و کولایی و کاکاویدا که ره سته یی (کافیین) هه یه، ئهڤ که ره سته یی کیمیاوی به ره لاقترین ده رمانه دهیته ب کارئینان ل جیهانی.

کافیین که ره سته کی هشیار که ره بو دلی و مه ژی، له وا ژی قوتانا دلی ب له ز دبیت و بزافا مه ژی زیده دکه ت و قه ریژن ئاشکی زیده دکه ت و بو ریکین بای فره دکه ت و میزی زیده دکه ت، ریژه یا وی دناڤ قه هویدا ۱-۲٪ یه و دناڤ چاییدا ۱-۴٪ یه.

مقایین قه هوئی و چایی:

قه خوارنا قاسین کیم یان ب قایده ژ چایی و قه هوئی هاریکاریا مروقی دکه ن کاری خۆ باشتر بکه ت و گیۆلی وی خۆش بکه ن و سستی و خافیی کیم بکه ن، لی قه خوارنا قه هوئی دبیت هنده ک کارین هویرک زه حمه ت ببخیت وه ک پیقه کرنا تای و ده رزیکئی یان ئارمانج ل تشته کی گرتن.

هه رکه سی روژانه پینج فنجانین قه هوئی یان دهه په یالین چایی