سود و زیانەکانی قاوە چین؟

خواردنەوەی قاوە لە بەیانیان دا بە گەدەی بەتاڵ زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی دەردانی بڕێکی زۆری ترشێکی ئەخێکان هەوەها کەم بوونەوەی هەمەنی سیرەتنین لە مشکدا.

هەروەها بە شیردەر و ئەوکەسانەی کەشی پوکانەوەی ئەسکەکانیان هەیە زیانبەخشە.

هەرکەسێک لەسەر خواردنی کافاین ڕانهاتبێت یان زۆری خواردبێت توشی دەڕاوکە و توڕەیی و بە خۆی دەبێت.

مادەیەکی میزپەکەرە ، ئەژێی میزکردن زیاد دەکات ... بەتایبەتی بە شەوێکی خەنەویست.

ماددەی کافاین لە دایکەوە بەهۆی شیرپەدانەوە بە منداڵ دەگوازرێتەوە ئەویش دەبێتە هۆی توشبوونیان بە بە خۆی و بە هەزی .

وەتاش ەەگا لە گواستنەوەی کافایین بە کەرپەلە ناگرێت ، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی لەدانی دەی ئەو مندالەی کەلە سکی دایە.