

أيهما أفضل علميًا : القهوة السعودية أم القهوة السوداء؟.. بالفيديو: "الشهري" يوضح

15 مارس، 2026



أوضح طبيب الأسرة سعود الشهري الفروق بين القهوة السعودية والقهوة السوداء، مشيرًا إلى أن لكل منهما خصائص مختلفة قد تجعل إحداها مناسبة أكثر لبعض الأشخاص.

وبيّن الشهري أن القهوة السعودية تمتاز بأنها خفيفة التحميص، ما يجعل مستوى الكافيين فيها أعلى نسبيًا، وهو ما قد يكون مفيدًا لتعزيز الإدراك والتركيز. كما أن القهوة المحمصة تحتوي على حمض الكلوروجينيك الذي يرتبط بعدة فوائد صحية.

وأضاف أن القهوة السعودية غالبًا ما تُحضّر مع الهيل والزعفران والزنجبيل، وهي مكونات معروفة بفوائدها الصحية المتعددة.

وأشار إلى أن القهوة السوداء قد تكون خيارًا مناسبًا لمن لا يرغب في استهلاك كميات كبيرة من الكافيين، كما أنها تكون أكثر صفاءً

مقارنة بالقهوة السعودية.

وأكد الشهري أهمية الاعتدال في استهلاك القهوة، موضحًا أن الإفراط غير مقبول، لافتًا إلى أن الاستهلاك المرتفع قد يصل لدى البعض إلى 13 إلى 15 فنجانًا يوميًا من القهوة السعودية، وهو أمر غير مستحسن صحيًا.

https://x.com/saud_alshehry_/status/2032997722039443839