

هل كثرة شرب القهوة والشاي تسبب ارتفاع الأملاح؟.. "النمر" يجيب

31 ما يو، 2026



أوضح استشاري وأستاذ أمراض القلب وقسطرة الشرايين، خالد النمر، أن تناول القهوة والشاي بشكل معتدل لا يؤدي بالضرورة إلى ارتفاع الأملاح في الجسم، مشيراً إلى أن الشخص البالغ السليم يمكنه استهلاك ما يصل إلى 400 ملليغرام من الكافيين يومياً دون أضرار صحية تذكر.

وبيّن النمر أن هذه الكمية تعادل نحو 15 فنجاناً من القهوة العربية، فيما يحتوي كوب الشاي الواحد على نحو 40 ملليغراماً من الكافيين، داعياً إلى احتساب إجمالي ما يتم تناوله يومياً من مصادر الكافيين المختلفة.

وأكد أن شرب القهوة والشاي يومياً لسنوات لا يُعد سبباً مباشراً لارتفاع الأملاح، ما دام الشخص لا يعاني من أعراض مرتبطة بالإفراط في

الكافيين، مثل اضطرابات النوم أو الخفقان المزعج أو ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط.