

“النمر” يكشف الحد المسموح من الهيل في القهوة وآثار الإفراط في تناوله

14 يونيو، 2026



نصح استشاري وأستاذ أمراض القلب وقسطرة الشرايين، خالد النمر، بعدم تجاوز كمية الهيل المستخدمة في إعداد القهوة 3 غرامات يوميًا، موضحًا أن الغرض منه يكون لتحسين النكهة والطعم.

وأشار إلى أن تناول كميات كبيرة من الهيل قد يؤدي إلى بعض الاضطرابات الهضمية، مثل الغثيان والانتفاخ والإسهال، كما قد يتسبب في حالات نادرة بحدوث تفاعلات تحسسية لدى بعض الأشخاص.