

بررسی ارزش متابولیکی نوشیدنی‌های چای و قهوه

نویسنده: پوهنوال قاهره رسولی^۱

استاد پوهنچی تعلیم و تربیه

چکیده

حیات هیچ موجود زنده‌ای بدون آب میسر نیست ۷۰ فیصد وزن بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و بخش عمده‌ای از مواد مغذی مورد نیاز بدن از طریق نوشیدنی‌ها تأمین می‌شود و فعالیت سیستم حیاتی بدن انسان به آب وابسته است. کمی آب می‌تواند باعث بروز اختلالات در عمل صحتی بدن، دفع مواد زائد و تنظیم حرارت بدن شود. به‌طور کمی آب تصفیه شده بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی برای انسان است و پایه تمام نوشیدنی‌ها محسوب می‌شود. هدف این تحقیق دریافت ارزش متابولیکی نوشیدنی‌های غیر الکولی می‌باشد. نوشیدنی‌های سالم اغلب برای متعادل نمودن کمبود انرژی و تأمین نیروی مواد نیاز تجویز می‌شوند آنها تأمین کننده انرژی و حاوی مواد مغذی و معدنی بی‌شمار مانند کلسیم، پوتاشیم، جست، سودیم، مگنیزیم و انواع ویتامین‌ها هستند. یک نوشیدنی سالم و مفید، نوشیدنی است که اکثر این مواد مغذی و یا همه آنها را تأمین کند خصوصاً اگر این نوشیدنی منبع نباتی داشته باشد مایه رضایت است.

واژه‌های کلیدی: نوشیدنی، فواید نوشیدنی، چای، قهوه.

¹ Phone: 0729834069

Email: q.rasoly2008@yahoo.com

Checking the Mebitolic Value of Tea and Coffee Drinks

Author: Qahira Rasoly

Abstract

Without water, Life Is impossible for all living beings.70% of the human body is made of water and the majority of nutrients for the body are conveyed through drinks. The functional system of the vital procedures of the body are dependent on Water. shortage of Water can cause disorder in normalcy of bodily functions ,defecation and regulation of the body temperature. In general, the purified water is the healthiest drink for humans and is considered the base of all the other drinks. The purpose of this research is to find the real value of the non- alcoholic drinks. Different drinks are prescribed in case of a shortage of necessary nutrients in the body. They contain numerous nutritional elements including potassium, Zink, Sodium, Magnesium and a variety of vitamins. A healthy soft-drink is the one that can carry all of these nutrients and be able to ensure most of them, especially if the drink is made from plants.

Keywords: Drinks, Benefits, Tea, Coffee.