

اشتباه رایجی هست که "قهوه بدن را کم آب می کند".

واقعیت علمی چیست: اگر مصرف قهوه تان معمولی و روزانه باشد، این اثر تقریباً ناچیز است. بدن به حضور کافئین عادت می کند و باز هم آب رسانی انجام می شود. بنابراین نوشیدن قهوه لزوماً مساوی با کم آبی نیست.

