

Βάζεις γάλα στον καφέ σου; Μην το κάνεις!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν πίνουμε τον καφέ μας συνήθως προσθέτουμε γάλα για να τον κάνουμε πιο ελαφρύ και γευστικό...

Η συνήθειά μας αυτή έχει όμως σαν αποτέλεσμα την αύξηση αποβολής του ασβεστίου από τον οργανισμό μας.

Σύμφωνα με έρευνες, όταν το γάλα συνδυαστεί με υψηλή ποσότητα καφεΐνης αυξάνεται η απέκκριση ασβεστίου στα ούρα και προκαλείται αυξημένη έκκριση ασβεστίου στο έντερο.

Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι ο συνδυασμός του καφέ με το γάλα είναι αρκετά βαρύς για το στομάχι.

Πηγή: cytoday.eu