

على لمعظم الأشخاص في وقتنا الحاضر؛ وبحسب منظمة الأغذية والزراعة احتساءها (Coffee): تعتبر القهوة أو البن (بالإنجليزية بطرق عدة سواء باختلاف المنطقة أو الجدير بالذكر أن أنواع القهوة المختلفة تختلف في طرق تحضيرها ومعالجتها. فوائد القهوة التي أثبتت علمياً وفي دراسات حيث أن شرب القهوة بكميات محددة له إلى أن الإفراط في شربها له تأثير عكسي على أو بما يسمى بتسمم الكافيين