

<https://www.amessi.org/boire-du-cafe-tous-les-jours-serait-bon-pour-la-sante>



Boire du café tous les jours serait bon pour la santé

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : samedi 11 novembre 2017

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

BOIRE 3 À 5 TASSES DE CAFÉ PAR JOUR SERAIT BON POUR LA SANTÉ

Selon une étude réalisée par un comité d'experts américains, la consommation de café serait inoffensive pour la santé et pourrait même avoir des effets protecteurs contre les maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson ou le diabète.

Sommaire

- [le café serait bon pour la santé](#)
- [le café favoriserait la réduction de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète et de certains cancers](#)
- [Le café contiendrait des antioxydant](#)



le café serait bon pour la santé

Il ne faut pas se fier aux idées reçues. Considéré comme nocif pour beaucoup, le café serait, contre toute attente, bon pour la santé. C'est la conclusion d'une récente étude réalisée par un comité d'experts américains qui fait des recommandations tous les cinq ans pour le guide diététique aux Etats-Unis.

Selon les résultats, une consommation modérée de trois à cinq tasses par jour, soit 500 milligrammes au plus de caféine, pourrait même se révéler bénéfique.

le café favoriserait la réduction de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète et de certains cancers

« Nous avons examiné toutes les études et rien n'indique des effets nocifs du café sur la santé avec une consommation modérée de trois à cinq tasses par jour », a expliqué Miriam Nelson, professeur de nutrition à l'Université Tufts à Boston, un des membres du comité. Selon elle, le café favoriserait même la réduction de

maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète et de certains cancers.

Le café contiendrait des antioxydant

La composition des grains de café qui contiennent plus de 1.00 molécules différentes pourrait bien expliquer ce phénomène. Les grains de café contiendraient ainsi des antioxydants comme les polyphénols, également présents dans le vin rouge et le cacao.

Ce n'est pas la première fois qu'une étude démontre les bienfaits du café. Publiée il y a près d'un mois, une autre étude, menée cette fois en Corée du Sud, sur 25.000 hommes et femmes, avait démontré que les personnes buvant trois à cinq tasses de café par jours ont des artères plus propres et moins de plaques de cholestérol, à l'origine des maladies cardiovasculaires.

Malgré les résultats positifs, certains se montrent prudents. Pour Tom Brenna, un autre membre du comité et professeur de nutrition et de chimie à l'université Cornell à New York, surprendre les bienfaits du café n'est pas nécessaire tant que le mécanisme d'action de la caféine reste indéterminé. Par précaution, il recommande aux femmes enceintes de se limiter à 200 milligramme de caféine par jour, soit deux tasses.

source :

<http://www.francesoir.fr>

[<http://www.francesoir.fr/societe-sante/boire-3-5-tasses-de-cafe-par-jour-serait-bon-pour-la-sante>]