

1. Record Nr.	UNINA9910466548403321
Autore	Nehlig Astrid
Titolo	Cafe et sante : tout sur les multiples vertus de ce breuvage // Astrid Nehlig
Pubbl/distr/stampa	[Place of publication not identified] : , : EDP Sciences, , 2016 ©2016
ISBN	2-7598-2051-3
Descrizione fisica	1 online resource (257 pages) : illustrations
Collana	Alimentation et sante
Disciplina	338.17373
Soggetti	Coffee - History Electronic books.
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Frontmatter -- Sommaire -- Introduction -- 1. Le café : ses légendes, son histoire, sa culture, le traitement des grains et son commerce -- 2. La composition nutritionnelle du café -- 3. Les bienfaits santé du café -- 4. Les bienfaits santé du café -- 5. Conclusion générale -- Bibliographie -- Annexe
Sommario/riassunto	Le café est une boisson qui a fait l'objet de beaucoup de fascination au cours des siècles. Il est consommé par 90 % des Français au "idien. Pourtant nombre de consommateurs éprouvent un sentiment de culpabilité car bon nombre d'idées reçues véhiculent encore un a priori négatif sur le café, sans doute hérité des siècles qui nous ont précédés. Sur la base de nombreux travaux scientifiques très bien contrôlés, ce livre tente de faire le bilan de nos connaissances actuelles sur les effets du café sur la santé. Les études les plus récentes font état de nombreux effets bénéfiques de la consommation "idienne de 2 à 4 tasses de café. Ainsi ce livre montre que le café : – augmente la vigilance et l'attention, la concentration, l'énergie mais peut en contrepartie perturber le sommeil chez les individus sensibles ; – améliore l'humeur et procure une sensation de bien-être ; – a un effet antalgique dans les céphalées et migraines ; – maintient une meilleure cognition au cours du vieillissement ; – réduit le risque de développer une maladie de Parkinson, d'Alzheimer, un accident vasculaire cérébral ou un diabète de type 2 ; – n'est pas mauvais pour le coeur ; – est

protecteur dans le cancer du foie, du sein, de la prostate et de l'endomètre ; – ne modifie pas notre degré d'hydratation ; – peut être consommé à doses modérées au cours de la grossesse ; – a des activités bénéfiques dans les sports d'endurance et d'équipe. Ce livre montre que le café peut parfaitement s'intégrer à un régime alimentaire sain et équilibré. Consommé à des doses raisonnables, le café peut sans risque continuer à ravir ses amateurs, sans arrière pensée ni culpabilité.
