



Les bienfaits incroyables du café?

À quand remonte la dernière fois que vous avez entendu un médecin prononcer le mot miracle? Eh bien, c'est le temps, le café est servi! « Le café est vraiment un remède miracle. », s'exclame Sanjiv Chopra, médecin spécialiste du foie et des voies biliaires et professeur de médecine à la faculté de médecine de Harvard.

Bien qu'il avoue que l'action d'une simple tasse de café et ses bienfaits pour le corps relèvent encore du « mystère scientifique », de grandes études épidémiologiques ont, à plusieurs reprises, confirmé ses avantages étonnants. Parmi les faits saillants de recherches récentes, on trouve:

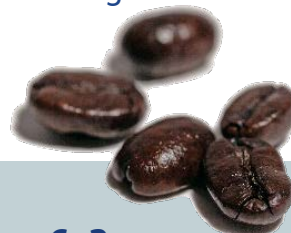
Café: remède miracle

- Boire plus de 3 tasses par jour réduit de 20 % le risque pour les femmes de développer le cancer de la peau le plus courant.
- Boire plus de 6 tasses par jour réduit de 60 % le risque des hommes de mourir d'un cancer de la prostate.
- Boire au moins une tasse de café par jour réduit le risque d'accident vasculaire cérébral (AVCF jusqu'à 25 % chez les femmes.
- La consommation d'un minimum de 2 tasses par jour peut réduire de 20 % les risques des femmes de devenir déprimées.



Buvez-le noir!

« Buvez-le noir, ou avec un nuage de lait écrémé afin de diminuer le nombre des calories », recommande le Dr Chopra. Les avantages du café décaféiné pouvant ne pas être aussi prodigieux, mieux vaut en rester au café ordinaire si vous pouvez le tolérer. Dr Chopra boit au moins quatre tasses par jour, alors que la majorité des gens devrait se limiter à deux tasses. « Eh non, je ne suis pas commandité par Starbucks », lance-t-il à la blague.



Source : Reader's Digest