# Le café

Le sujet risque de déplaire aux amateurs de café. Comment ce breuvage, qui se savoure, peut-il nuire à l'organisme ? En fait, le café en lui-même n'est pas mauvais pour la santé, loin de là. Buvez avec modération et décliné selon les goûts, le café est une source importante d'antioxydants. Il a également été prouvé qu'il pourrait prévenir plusieurs maladies telles le cancer du côlon.

Ce qui est sûr dans tout les cas, c'est qu'une mauvaise consommation de café peut être dangereuse pour la santé. Il faudrait, en effet, éviter de le boire sur un ventre vide.
Beaucoup de personnes sont  »accro » au café noir dès leur réveil au petit matin, avant même de prendre leur petit déjeuner. Il y a même ceux ou celles qui accompagne une tasse de café noir avec une cigarette.

Le fait de boire de la caféine sur un estomac vide va accroître les sécrétions acides pour provoquer des irritations gastriques douloureuses. Par contre, le café est utile pour stimuler la digestion s'il n'est pas bu sur un estomac vide. En tout cas, les personnes ayant des problèmes d'estomac doivent rester à l'écart du café et de la caféine en général.

Normalement, il faut boire du café après avoir mangé, car la caféine va sécréter de l'acide chlorhydrique qui accélérera la décomposition des aliments que nous consommons. Boire du café sur un estomac vide est contre productif, car cet acide restera dans votre estomac pour vous provoquer des irritations et un état de ballonnement anormal.

Une récente expérience sur le café a prouvé que le fait d'ingérer 200 ml de café multiplierait la capacité antioxydante du plasma par deux. Ces antioxydants du café seront des armes de neutralisation des radicaux libres et une condition de prévention contre les maladies cardiaques et les

cancers.

Le café est extrêmement riche en magnésium, en phosphore, en potassium et en vitamines **D, C, E, B1, B5 et B3.**

En termes d'effets, le café est une mine de caféine, cette substance stimulante qui est incroyablement puissante pour donner de l'énergie au corps, bien qu'elle ne soit que momentanée. S'il s'agit d'excès, les effets s'inversent pour provoquer des cas périlleux d'insomnie, d'angoisse et de dépression.

L'Académie américaine de médecine du sommeil affirme que l'effet de la caféine se dissipe après une heure de sa consommation.

**Comment consommer intelligemment du café ?**

Selon un nombre incalculable de recherches en laboratoire, il faut toujours boire votre café une heure après votre réveil et surtout, après avoir pris votre petit déjeuner entièrement.

L'idéal est de prendre 2 verres de café par jour, car cette substance stimulante, à petites doses, est excellente pour la santé et devient nuisible à fortes doses. Quant aux femmes enceintes, arrêter la consommation du café est la meilleure chose à faire pour veiller à la bonne santé du fœtus, sinon une petite tasse par jour serait acceptable, si cette femme a toujours été accro au café.