

Café, fuente de placer y salud



Disfrutar de una taza de café es uno de los placeres de nuestro día a día. Saborear un buen café evoca sensaciones que despiertan tanto nuestras papilas gustativas como nuestro olfato, envolviéndonos en una calidez incomparable. Fuerte, suave, amargo, afrutado..., el café nos ofrece una sorprendente variedad de sabores que estimulan nuestro deseo de aventura, ya que esta bebida universal nos invita a embarcarnos en un sorprendente viaje de sabor.

Pero, además de su delicioso sabor y aroma, existe otra razón para disfrutar de él a diario: el café es rico en antioxidantes y puede contribuir significativamente a nuestra necesaria ración diaria de los mismos.

Nuestros cuerpos están constituidos por millones de células que necesitan energía para poder funcionar adecuadamente. Aportar energía a las células puede tener como consecuencia la creación de "radicales libres" que, si se producen en cantidades elevadas, pueden causar graves daños a nuestras células y contribuir a su envejecimiento.

Afortunadamente, la naturaleza está bien diseñada y proporciona antioxidantes que pueden ayudar a nuestro sistema natural de protección de las células. Algunos antioxidantes son sintetizados por nuestras propias células; otros proceden de forma natural de los alimentos que ingerimos... Y ahí entran en escena los beneficios que el café tiene para nuestro cuerpo. Ciertos estudios han demostrado que los granos de café contienen polifenoles: antioxidantes que ayudan a la protección de las células del cuerpo.

Los granos de café contienen antioxidantes de forma natural, que se mantienen cuando tomamos una taza de café. Todos los tipos de café contienen antioxidantes, con independencia de que prefiramos el café de grano entero o molido, robusta o arábica, e incluso descafeinado.

El café nunca ha sido considerado como un producto relacionado con la salud. Sin embargo, ayuda a proteger nuestras células del envejecimiento. Así que piénselo la próxima vez que se tome una taza de café, contiene antioxidantes. Por eso, conviene saber que tomar dos tazas de café (250 ml) proporciona un significativo efecto antioxidante. En definitiva, buenas noticias para nuestra salud.

