



Comparaison entre le thé et le café

Caféine dans le thé	Caféine dans le café
une tasse de thé contient jusqu'à 50 mg de caféine (suivant le type de préparation)	une tasse de café contient jusqu'à 120 mg de caféine, une tasse d'expresso entre 50 et 60 mg
est partiellement liée dans les tanins	est liée dans les acides chlorogéniques
n'augmente pas la teneur en acides gras dans le sang	augmente la teneur en acides gras dans le sang
a des effets contre l'artériosclérose (en particulier le thé vert)	n'a pas d'effet contre l'artériosclérose
a des effets régulateurs sur le système nerveux central	a des effets régulateurs sur le cœur et la circulation sanguine
agit plus lentement que la caféine provenant du café	agit plus rapidement que la caféine qu'on trouve dans le thé
agit plus longtemps que la caféine provenant du café	agit moins longtemps que la caféine présente dans le thé