

LE THÉ, CONTRIBUTEUR MAJEUR DE FLAVONOÏDES DANS NOTRE ALIMENTATION (famille des polyphénols)

Le thé est reconnu comme une source importante de flavonoïdes dans l'alimentation occidentale.

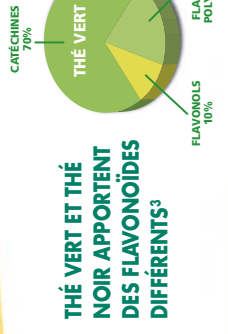
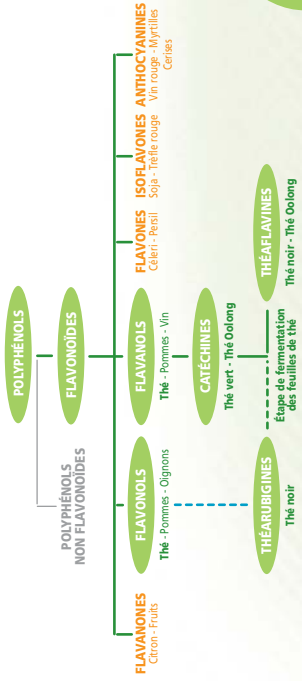
Il représenterait 55% de l'apport journalier de flavonoïdes aux Etats-Unis (74 mg des 134 mg ingérés en moyenne au quotidien)¹ et jusqu'à 70% de l'apport global de flavonoïdes aux Pays-Bas².

	Aliment	Portion	Teneur en flavonoïdes (en mg)
	Thé noir Lipton	Une tasse de 200 ml	166 [§]
	Vin rouge	Un verre de 150 ml	124
	Thé vert Lipton	Une tasse de 200 ml	106 [§]
	Raisin noir	Une grappe de 100 g	89
	Fraises	6 à 7 fraises soit 100 g	85
	Pomme	Une pomme moyenne de 220 g	82
	Jus de pomme	Un verre de 150 ml	81
	Jus de pamplemousse	Un verre de 150 ml	71
	Jus d'orange	Un verre de 150 ml	67
	Jus de pruneau	Un verre de 150 ml	46
	Chocolat noir	Un carré de 10 g	24
	Banane	Une banane de 150 g	2,3
	Chocolat au lait	Un carré de 10 g	2
	Laitue verte	Une assiette de 40 g	2
	Kiwi	Un beau kiwi de 100 g	1
	Café	Une tasse de 90 ml	0

Sources : Base de données de 400 aliments, développée avec le soutien d'Unilever. Neveu V, Perez-Jiménez J, Vos F, Crespy V, du Chaffaut L, Mennen L, Knox C, Eisner R, Cruz J, Wishart D, Scalbert A. (2010). Phenol-Explorer: an online comprehensive database on polyphenol contents in foods. Database, doi: 10.1093/database/bap024 (Version 1.5.2, available at www.phenol-explorer.eu) ; Sauf § = données Lipton.

1. Chun OK, Chung SJ, Song WO. Estimated Dietary Flavonoid Intake and Major Food Sources of U.S. Adults. J. Nutr. 137: 1244-1252. 2007
2. Hollmann PCH, Katan MB. Dietary flavonoids: intake, health effects and bioavailability. Food and Chemical Toxicology. 9:937-942. 1999

LES FLAVONOÏDES DU THÉ FONT PARTIE DE LA FAMILLE DES POLYPHÉNOLS³



THÉ VERT ET THÉ NOIR APPORTENT DES FLAVONOÏDES DIFFÉRENTS³

Plus de 4.000 flavonoïdes ont été identifiés à ce jour dans le règne végétal. Le thé apporte majoritairement des catéchines, théarubigines et théaflavines⁴.

3. Données Lipton.
 4. Cf database www.phenol-explorer.eu pour leurs nature et teneurs en polyphénols.