

ESTUDIO EN HUMANOS DE LA DISPONIBILIDAD BIOLÓGICA DE LA
NIACINA EN EL CAFE

Por : G.A. Goldsmith, O.N. Miller, W.G. Unglauh and K. Kercheral
The Coffee Brewing Center New York

Publicación No. 50 de 1.968

Se ha visto que la Niacina presente en el café es biológicamente disponible para el hombre y que la vitamina es absorbida y excretada de una manera similar a la observada para la niacinamida pura.

Comentarios : Los requerimientos mínimos de niacina para adultos, incluyendo la niacina formada del triptofano, es de aproximadamente 9-12 mg., diario dependiendo del tamaño del cuerpo y del consumo de energía.

El café tostado oscuro usado suministra 9.6 a 13.4 mg., de niacina diaria, satisface su requerimiento. El café tostado claro contiene menos niacina, aproximadamente 1 mg./taza, pero puede también contribuir con cantidades significativas de esta vitamina para la dieta.

El consumo de café en algunos países en que la dieta alimenticia es baja en niacina y su precursor triptofano, pueden explicar en parte, la infrecuencia con que se observa la pelagra en dichas áreas.