

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sproszkowana zielona herbata lepsza od kawy



Matcha - sproszkowana zielona herbata - jest nie tylko idealną alternatywą dla pobudzającej kawy. To również cenione źródło antyoksydantów i, jak wynika z najnowszych badań, również sprzymierzeniec w odchudzaniu. Zdaniem badaczy matcha poprawia metabolizm.

"Związek obecny w herbacie matcha, zwany EGCG (galusan epigallokatechiny), wpływa na poprawę metabolizmu" - wyjaśnia dietetyk Cynthia Pasquella.

Badania przeprowadzone na myszach wykazały, że gryzonie, które regularnie otrzymywały zastrzyki z tym polifenolem w ciągu tygodniu straciły ponad 21 proc. swojej masy ciała. Kolejne badania opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition wykazały, że osoby, które wypijały ekstrakt z zielonej herbaty straciły na wadze dwa razy tyle, niż osoby z grupy kontrolnej, które nie spożywały wspomnianego ekstraktu.

Matcha produkowana jest z liści krzewów specjalnie ocienianych matami, czym różni się od gatunków przeznaczonych do wytwarzania np. senchy. Co najmniej dwa tygodnie przed zbiorami krzewy są osłaniane przed słońcem, przez co ich wzrost jest spowolniony. Liście nabierają wówczas bladego odcienia zieleni i wytwarzają aminokwasy, dzięki którym herbata jest słodsza i bardziej aromatyczna. Zebrane liście są suszone i następnie ścierane na proszek. Przed roztarciem na proszek liście są przechowywane w specjalnych naczyniach o nazwie chatsubo.

"Matcha jest 137 razy bogatsza w antyoksydanty niż zwykła zielona herbata. Jednak to, co czyni ją wyjątkową, to wysoka zawartość L-teaniny i aminokwasów. L-teanina stała się tematem wielu badań naukowych, które wskazały, że ma ona działanie uspokajające, zmniejszające stres i niepokój, stabilizujące nastrój" - wyjaśnia ekspert ds. żywienia Ian Marber. Dodaje również, że dieta wzbożona o L-teaninę działa relaksująco, a przy tym pozwala na zachowanie czujności umysłu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24350.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy