

### [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 wzbogacona o L-teaninę działa relaksująco, a przy tym pozwala na zachowanie czujności umysłu.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

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



28-05-2024

## [Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

## [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## [Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## [Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## [Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

**Partnerzy**