

[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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

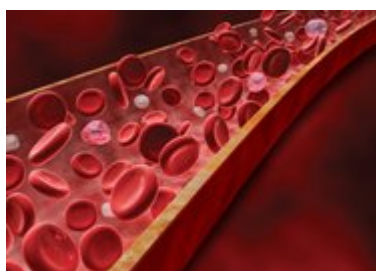
Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy