

[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](#) [Szkozenia](#) [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

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



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy