

### [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>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**