

El matcha és bo per a tu?



Matcha (de les arrels japoneses *matsu*, “fregar” i *cha*, que significa “te”) prové del Japó i s’ha gaudit des de fa milers d’anys. Avui és la tendència de salut a la ciutat.

El matcha es deriva de les fulles de te verd de la planta *camellia sinensis*. Aquesta és la mateixa planta que s'utilitza per fer el te verd. No obstant això, les fulles de matcha no estan remullades i es descarten, com passa amb el te verd típic. En lloc d'això, es trituren en una pols fina i es barregen en un aliment o beguda preferida. Atès que s'està consumint tota la fulla mòlta, en lloc de només la seva essència, es creu que els beneficis per a la salut s'agreguen.

Quins són els beneficis de Matcha?

Es creu que molts dels efectes beneficiosos del te verd estan relacionats amb un antioxidant únic conegut com a

catequina . Les catequines són antioxidants naturals que es troben a les fulles de te, vi, cacau, cafè i baies.

Atès que el consum de te matcha significa ingerir tota la fulla en lloc de només el líquid impregnat, el contingut d'antioxidants és més elevat. Un estudi va trobar que el matcha conté entre tres i 137 (!) vegades més catequines que el te verd estàndard.

El consum de te verd s'ha relacionat amb:

- Millora de la pèrdua de greix corporal induïda per l'exercici
- Disminució del risc de diabetis tipus 2
- Disminució de la pressió arterial
- Pèrdua de pes saludable i reducció dels nivells generals de colesterol
- Càncer
- Malalties neurològiques, com la malaltia de Parkinson

Tot i que calen més investigacions per determinar la dosi òptima de te matcha per al consum diari, aquest estudi va trobar que els participants que van beure quatre tasses diàries de te verd infundat van experimentar una reducció significativa de pes i una disminució de la pressió arterial.

Recordeu que el te matcha proporciona els mateixos components que el te verd, encara que d'una manera més concentrada. Això implica que, si es consumeix te verd en forma de pols de matcha, es poden aconseguir els mateixos beneficis per a la salut consumint menys de quatre tasses diàries.

Quins són els riscos potencials de Matcha?

Com amb qualsevol component vegetal bioactiu aïllat, hi ha alguns riscos potencials menors a tenir en compte pel que fa al consum de matcha. Consulteu el vostre metge o un dietista

registrat abans de beure te matcha si sou:

- Embarassada: el te verd conté cafeïna. El te matcha conté més cafeïna que el te mullat, encara que menys que el cafè.
- Anèmic: si tens anèmia, és a dir, tens concentracions baixes de ferro en sang, el consum de te matcha pot empitjorar la teva anèmia.

3 maneres d'utilitzar Matcha

1. Beu Te Matcha

La preparació més habitual de matcha és convertir-la en una beguda de te calenta:

- Comenceu amb una petita quantitat de matcha en pols, normalment 1/2 culleradeta. Sempre podeu ajustar la quantitat inicial de matcha en pols per adaptar-se a les vostres preferències de sabor.
- Afegiu aigua tèbia lentament, fins que el matcha formi una pasta.
- Completa la beguda amb 150 cl. d'aigua calenta o llet sense lactis de l'elecció. La investigació mostra que la caseïna de la proteïna de la llet de vaca pot unir les catequines, fent-les ineficaces, per això les opcions de llet no làctia són les millors per fer te matcha. L'aigua ha d'estar a punt de bullir, però no del tot. La pasta de matcha es barreja millor si feu servir una batedora per garantir una beguda suau. Tradicionalment, s'utilitza una batedora de bambú.

2. Millora els aliments preferits

Utilitzeu matcha per afegir un sabor terrós i herbal als vostres plats preferits . El sabor lleugerament herbari del matcha combina bé amb aliments dolços i salats. Proveu la pols

de matcha esquitxada als vostres aliments preferits, com ara:

- Batuts
- Crispetes de blat de moro
- Cereals calents per esmorzar
- Iogurt
- Sopes, especialment sopes asiàtiques com la gota d'ou o el miso
- Sofregits
- Ous remenats

3. Aplicar Tòpicament

Un estudi va trobar que l'aplicació tòpica del te verd pot tenir efectes beneficiosos sobre la pell, com ara reduir el risc de càncer de pell i reduir la inflamació. Aproveiteu aquests avantatges potencials amb una màscara facial senzilla a casa:

- Barreja la pasta de matcha amb el iogurt natural.
- Repartiu la barreja sobre la cara i el coll nets.
- Deixeu reposar 10 minuts. El matcha pot ajudar a alleujar la inflamació, mentre que l'àcid làctic del iogurt ajuda a hidratar i dissoldre les cèl·lules mortes de la pell.
- Esbandiu amb aigua tèbia i seguiu amb una crema hidratant.

Malgrat els seus petits riscos per a la salut, el te verd, especialment el matcha, és innegablement una rica font d'antioxidants saludables a base de plantes. Tot i que calen més investigacions sobre les quantitats diàries recomanades, la majoria de la gent es pot beneficiar del consum de te verd. Fes-te un cafè amb llet o posa't valent i uneix-lo a la teva pell; gaudiràs d'una planta medicinal arrelada en una llarga tradició.

Tingues sempre en compte que la informació d'aquest article

només està destinada al vostre ús educatiu; no reflecteix necessàriament les opinions de Coneixements Ancestrals; i no substitueix l'assessorament mèdic professional, el diagnòstic o el tractament. Busqueu sempre l'assessorament del vostre metge o d'altres proveïdors de salut qualificats amb qualsevol pregunta que tingueu sobre una afecció mèdica i abans d'emprendre qualsevol dieta, suplement, fitness o un altre programa de salut.