



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 7. 3. 2017 | tla

# Matcha čaj - zelené povzbuzení na několik hodin

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Matcha-caj---zelene-povzbuzeni-na-nekolik-hodin\\_\\_s10010x10233.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Matcha-caj---zelene-povzbuzeni-na-nekolik-hodin__s10010x10233.html)

Uplatnění zeleného čaje je i dnes širší, než jen konzumace lahodného nápoje. Matcha čaj - pro nezasvěceného zní trochu jako zaklínadlo. Svým způsobem do určité míry také zázrakem je. Posiluje a povzbuzuje organismus i ducha.



## **Co matcha čaj je?**

**Jedná se o speciální po staletí pěstovaný nefermentovaný zelený čaj rozemletý na žulových mlecích kamenech. Vzniká tak jemný zelený prášek. Ten se pak našlehá s vodou na nápoj s bohatou chutí a vůní.**

Japonci, podle dochovaných zpráv, používali zelený čaj zpočátku jako elixír k léčbě otoků, horečky a dalších potíží. Uplatnění zeleného čaje je i dnes širší, než jen konzumace lahodného nápoje. Právě matcha je stále oblíbenější. Jako přírodní jemně mletý prášek **je přidáván jako přísada například do pudinku, zmrzliny, ovocných nápojů, latté, čokolády, kaší, ale i do sušenek a jiného pečiva.** Vyžití nachází také v kosmetice, jako nálev na ošetření kůže po kousnutí hmyzem, či lehké popálenině.

## **Studnice antioxidantů, která by neměla chybět ve zdravém jídelníčku**

Proč by matcha neměl chybět ve zdravém jídelníčku? Vliv obsaženého kofeinu má povzbuzující účinek. Především, ale obsahuje antioxidantně působící látky ze skupiny katechinů. **„Zejména se jedná o téměř přírodní zázrak epigalokatechin galát (EGCG). Je to silně antioxidantně působící látka. Pozitivních účinků má přitom celou řadu. U EGCG byl potvrzen příznivý vliv hlavně na kardiovaskulární onemocnění. Dále látky obsažené v zelném čaji mohou snižovat LDL cholesterol, krevní tuky, případně zvyšovat HDL cholesterol,“** přibližuje [dietoložka Karolína Hlavatá](#).

## Podporuje léčebné procesy

Matchu lze využít také jako součást léčebných procesů. Působí mírně močopudně. **„Je vhodný k zavodnění při lehčím průjmu. Existují důkazy o pozitivním vlivu proti vzniku nádorových onemocnění, při léčbě a prevenci cukrovky, má protizánětlivé účinky, ovlivňuje příznivě vysoký krevní tlak,“** říká dietoložka. Pozitivní účinek samozřejmě záleží na množství zkonsumovaného čaje.

## Pomáhá hubnout

Pomocníkem může být i pro bojovníky s nadváhou. Extrakty zeleného čaje se používají při léčbě obezity. **„Jedná se hlavně o to, že látka EGCG brání částečně vstřebávání tuků z tenkého střeva, tím se sníží energetický příjem,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Další zajímavostí je, že jeho konzumací se snižuje oxidační stres, který může stát v pozadí vzniku například Alzheimerovy choroby, autoimunitních onemocnění a podobně. **„Obsahuje také vitamíny B1, B2 a malé množství vitamínu C,“** dodává dietoložka.

## Nezbyde ani lísteček

V čem je matcha čaj výjimečný oproti ostatním zeleným čajům? Vyrábí se pouze z nejkvalitnějších ručně sbíraných čajových listů. Hlavní rozdíl je v tom, že běžné listy zeleného čaje se po vyluhování vyhazují, avšak listy matchy se našlehají s vodou a my je pak zkonzumujeme celé. **„Množství antioxidantů, vitamínů, minerálních látek a ostatních pozitivních látek tak přijmeme mnohem víc,“** říká dietoložka.

## Vzpruha na několik hodin

Někdy trvá déle, než přijde člověk zelenému čaji na chuť. Matcha se ale od běžných práškových zelených čajů liší, a to jak barvou, tak chutí. **Chuť je díky přirozeně se vyskytujícím L-theaninovým aminokyselinám a rostlinné vláknině příjemně jemná a nasládlá.**

Zatímco běžný práškový zelený čaj je mnohdy žluto-hnědý, matcha je vždy smaragdově zelená. Tření při mletí na pomalu se otáčejících žulových kamenec je totiž minimální, a tak se čajové listy „nepálí“ a zachovávají si chlorofyl.

**Jak samotná kvalita čaje, tak i jeho šetrné zpracování zajišťují, že nám matcha dodá energetickou vzpruhu na tři až šest hodin.**

# Příprava obřadně i bleskově

Příprava matchy je různá. Pro milovníky rituálů a meditací nabízí celý čajový obřad od nabírání čaje bambusovou lžičkou „časaku“, jeho šlehání bambusovou metličkou „časen“ v misce „čawan“ až po další kroky obřadu. Pro ty, kteří mají vše raději hotové hned, je zase ideální možnost přípravy matchy ve speciálních umělohmotných šejkrech, v nichž je nápoj hotov během několika vteřin. Čaj v něm navíc můžeme smíchat podle chuti i s ovocnou šťávou či sirupy. **Prášek lze přitom zalít jak studenou vodou tak teplou. S ohledem na zachování zdraví prospěšných látek i chutě, neměla by teplota vody přesáhnout jako u ostatních zelených čajů 70 °C a šejkr ani ostatní nádoby, s nimiž nápoj přijde do styku, by neměly být z kovu.**

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)