magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 5. 2017 | tla

Antioxidační elixír a energetická vzpruha

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Antioxidacni-elixir-a-energeticka-vzpruha__s10010x10326.html

To je pravý zelený matcha čaj. 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.

Zdroj: Zelený matcha čaj s malinami ze Shutterstock

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 antioxidačně působící látky ze skupiny katechinů. **„Zejména se jedná o téměř přírodní zázrak epigalokatechin galát (EGCG). Je to silně antioxidačně 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 zkonzumovaného 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-theaninovými 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