



Τσάι Matcha

Το καλύτερο πράσινο τσάι στον κόσμο, το MATCHA, καλλιεργείται στην Ιαπωνία σε ειδικά σκιασμένους θάμνους τσαγιού. Οι εμπειρογνώμονες επιλέγουν μόνο τα καλύτερα, εκλεκτά φύλλα. Όλο το φύλλο, μετά την ξήρανση του, γίνεται σκόνη με ειδικούς τροχούς λείανσης από γρανίτη. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα μια φίνα πράσινη σκόνη, η οποία όταν ανακατεύεται με το νερό, δημιουργεί ένα μοναδικό σε ιδιότητες και πλούσιο σε γεύση ποτό.

Για σχεδόν μια χιλιετία, οι Ιάπωνες έχουν διακριθεί στον αγώνα για μια απaráμιλλη γεύση των ποτών με απίστευτα οφέλη για την υγεία. Χρησιμοποιώντας το σύνολο του κάθε φύλλου στο τσάι - σε αντίθεση με το τσάι σε σακουλάκια, όπου τα φύλλα αφαιρούνται μετά από μία σύντομη παραμονή στο νερό το MATCHA περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά από κάθε άλλο τσάι. Το MATCHA είναι το πιο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά από όλα τα άλλα πράσινα τσάγια, καθώς επίσης, και από κάθε άλλο φρούτο ή λαχανικό στον κόσμο. Είναι κυριολεκτικά το πιο υγιεινό ρόφημα που έχει να προσφέρει η φύση, και παρέχει 100% φυσική ενέργεια.

Η μοναδική του γεύση και τα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στο MATCHA, το έχουν καταστήσει σήμερα ένα από τα πιο επιθυμητά ροφήματα στον πλανήτη, και ένα συστατικό ιδιαίτερα δημοφιλές στα παγωτά, gelato, smoothies, Lattes, σοκολάτες, κτλ. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε πολλά συμπληρώματα διατροφής και σε διάφορα προϊόντα ομορφιάς και υγιεινής.

Μια δόση πράσινου τσαγιού MATCHA (δηλαδή, το ένα γραμμάριο) αποδίδει τα ακόλουθα φυσικά θρεπτικά συστατικά:⁽¹⁾

Catechin αντιοξειδωτικά και Αμινοξέα:

Κατεχίνες.....	66mg
Επιγαλλοκατεχίνη.....	30mg
Επικατεχίνη γαλλικού εστέρα.....	15mg
Επικατεχίνη.....	6mg
Επιγαλλοκατεχίνη γαλλικού εστέρα.....	1mg
Επικατεχίνη γαλλικού εστέρα.....	1mg
L-ασπαρτικό οξύ.....	7.23mg
L-ασπαραγίνη.....	2.28mg
L-σερίνη.....	1.25mg
L-γλουταμίνη.....	1.08mg
L-θρεονίνη.....	8.33mg
L-αργινίνη.....	0.64mg
L-theanine.....	19.5mg
L-τυροσίνη.....	0.37mg
L-βαλίνη.....	0.27mg
γ αμινο-βουτυρικό οξύ.....	0.18 mg
L-ισολευκίνη.....	0.36mg
L-φαινυλαλανίνη.....	0.56mg
L-λευκίνη.....	0.32mg
L-λυσίνη.....	0.09mg

Θρεπτικά συστατικά:

Ενέργεια.....	2,91 θερμίδες
Πρωτεΐνη.....	289 mg
Υδατάνθρακες.....	348 mg
Λιπίδια.....	40 mg
Διατηρητικών ινών.....	332 mg
Τσάι καφεΐνη (τσέη).....	34 mg
Orac μονάδες.....	1384 umole TE/g
L-γλουταμίνη οξύ.....	5,59 mg

Βιταμίνες και μέταλλα:

Βιταμίνη Α β – καροτένιο.....	292ug
Βιταμίνη Α Ρηανόλη EQUIV.....	24.3ug
Βιταμίνη C.....	0.6 mg
Βιταμίνη E.....	0.281 mg
Διασβέστιο.....	3.25mg
Κάλιο.....	21.13mg
Σίδηρο.....	0.17 mg
Νάτριο.....	0.06 mg
Ψευδάργυρο.....	0.047 mg

(1) Διεξαγωγή Ανάλυση MATCHA: Πιστοποιητικό Ανάλυσης αρ. 061841-1 Ecorpo Research Co Ltd

Κορυφαία τρόφιμα σε αντιοξειδωτικά

* 2 ORAC μονάδες ανά γραμμάριο (umoleTE/g)

<u>Φρούτα</u>	
Cranberries	95
Άγρια Μύρτιλλα	93
Μαύρα δαμάσκηνα	74
Βατόμουρα	54
Σμέουρα	50
Φράουλες	3
Μήλα	3
Κεράσια	19
<u>Λαχανικά</u>	
Μικρά ερυθρά φασόλια	150
Αγκινάρες	95
Μαυρομάτικα φασόλια	44
Μπρόκολο	31
Κόκκινο λάχανο	32
Σπαράγγια	31
Τεύτλα	28
Σπανάκι	27
<u>Superfoods</u>	
Wolfberries	303
Gojiberries	253
Μαύρη σοκολάτα	227
Ρόδι	105
Μούρα Acai	60
Wheatgrass	49
MATCHA πράσινο τσάι	1384

* USDA Agricultural Research Service: <http://www.ars.usda.gov/is/np/fnr/fnr499.htm>

*2 Lipophilic and Hydrophilic Antioxidant Capacities of Common Foods in the United States, Journal of Agricultural Food Chemistry 2004, 52, 4026-4037

Το πράσινο τσάι Matcha είναι ένα ρόφημα με πάνω από 5000 χρόνια ιστορίας. Η ανακάλυψη του τσαγιού σαν ρόφημα χρονολογείται γύρω στο 2500 π.Χ. και η επαρχία Γιουνάν στη νοτιοδυτική Κίνα είναι γνωστή ως η γενέτειρά του. Τον 7ο αιώνα μ.Χ. το τσάι ήταν ήδη δημοφιλές σε ολόκληρη την Κίνα. Βουδιστές μοναχοί το βοήθησαν να διαδοθεί σε μεγάλη κλίμακα. Το Matcha έχει χρησιμοποιηθεί από τους βουδιστές μοναχούς από τα αρχαία χρόνια. Οι μοναχοί συνήθιζαν να χρησιμοποιούν διάφορα φυτά για την παραγωγή φυσικών καταπλάσμάτων και καθώς το τσάι ήταν γνωστό ως φάρμακο από τη στιγμή της ανακάλυψής του, ήταν λογικό για τους βουδιστές μοναχούς να το μετατρέπουν σε σκόνη, όπως ακριβώς και τα άλλα φυτά, για ευκολότερη χρήση στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Έτσι γεννήθηκε το Matcha.

Το 1191 ο Zen Master Eisai έφερε τη νέα και επαναστατική ιδέα του πίνοντας τσάι από την Κίνα προς την Ιαπωνία. Ο Eisai ταξίδεψε σε όλη τη χώρα και φύτευε τσάι. Στο βιβλίο του «Kissa yojoki» γράφει: "το τσάι είναι η απόλυτη πνευματική και ιατρική θεραπεία και έχει την ικανότητα να κάνει τη ζωή κάποιου πιο πλήρη και ολοκληρωμένη.

Το τσάι έχει μια εξαιρετική δύναμη να παρατείνει τη ζωή κάποιου. Παντού όπου οι άνθρωποι θα καλλιεργούν φυτά τσαγιού, θα έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής." Από αυτό το σημείο, το Matcha έγινε το "μυστικό φάρμακο" των βουδιστών μοναχών και της αυτοκρατορικής αυλής. Τον 16ο αιώνα, ένας άλλος Zen-master διαμόρφωσε την εικόνα του τσαγιού στην Ιαπωνία: Ο Sen-δεν-Rikyu ανακάλυψε την τελετή του τσαγιού. Αυτή η εξαιρετικά προηγμένη τέχνη της προετοιμασίας του τσαγιού, επηρέασε σε μεγάλο βαθμό την εικόνα του ιαπωνικού τσαγιού στη Δύση. Το τσάι που χρησιμοποιείται στην περίφημη τελετή του τσαγιού είναι Matcha τσάι. Καθώς η τελετή τσαγιού Matcha εξαπλώθηκε στη χώρα, το Matcha έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές στην ισχυρή τάξη των Σαμουράι στην Ιαπωνία. Για σχεδόν 750 χρόνια το Matcha παρέμεινε ένα σχεδόν μυστικό τσάι της ελίτ της Ιαπωνίας. Τώρα το Matcha έχει γίνει γνωστό σε όλο τον κόσμο και φτάνει και σε εσάς.

Το 2003, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Κολοράντο διαπίστωσαν ότι η συγκέντρωση του [αντιοξειδωτικού EGCG](#) που διατίθενται από το πόσιμο matcha είναι τουλάχιστον τρεις φορές μεγαλύτερη από την ποσότητα του EGCG που διατίθενται από εμπορικά διαθέσιμο πράσινο τσάι. ^[14] Τα προαναφερθέντα οφέλη για την υγεία τετοιο πράσινο τσάι μπορεί να

αποδοθεί στο γεγονός ότι ολόκληρο το φύλλο τσαγιού είναι κατάποση, σε αντίθεση με μόλις το βουτηγμένο νερό στην περίπτωση της «σάκου» το πράσινο τσάι. Αυτό σημαίνει ότι παρέχει μια πολύ υψηλότερη δραστηριότητα των [κατεχινών](#) , [χλωροφύλλη](#) , και αντιοξειδωτικά. ^[15] Αναλογικά με το βάρος, το matcha περιέχει αρκετές δεκάδες φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά (> 1000 mmol/100g) από τα [βατόμουρα](#) (~ 9 mmol/100g), τα [wolfberries](#) , τα [ρόδια](#) , το [χυμό πορτοκάλι](#) , το [σπανάκι](#) (~ 1 mmol/100g) ή τη σκούρα σοκολάτα (~ 11 mmol/100g). ^[16] Υπάρχουν στοιχεία από κλινικές μελέτες που δείχνουν ότι η [θειαμίνη](#) , όταν λαμβάνεται από την κατανάλωση ιαπωνικών πράσινων τσαγιών, ^[17] μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της ψυχολογικής και φυσιολογικής αντίδρασης του στρες. ^[18]

14 [^] Weiss, David J.? Anderton, Christopher R. (2003). "Προσδιορισμός των κατεχινών σε matcha πράσινο τσάι με μικκυλιακή ηλεκτροκινητική χρωματογραφία" *Journal of Chromatography A* **1011** (1-2):.. 173-80 [doi](#) : [10.1016/S0021-9673 \(03\) 01133-6](#) . [PMID 14518774](#) . 15 [^] Weiss, DJ? Anderton, CR (2003). "Προσδιορισμός των κατεχινών σε matcha πράσινο τσάι με μικκυλιακή ηλεκτροκινητική χρωματογραφία». *Εφημερίδα της χρωματογραφίας. A* **1011** (1-2):.. 173-80 [doi](#) : [10.1016/S0021-9673 \(03\) 01133-6](#) . [PMID 14518774](#) . 16 [^] "[Η συνολική περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες πάνω από 3100 τρόφιμα, τα ποτά, τα μπαχαρικά, τα βότανα και τα συμπληρώματα που χρησιμοποιούνται σε όλο τον κόσμο](#)". Carlsen et al. (2010). Ανακτήθηκε την 8η Οκτωβρίου 2013. 17 [^] Juneja, L (1999). 199: "L-theanine-ένα μοναδικό αμινοξύ του πράσινου τσαγιού και αποτέλεσμα χαλάρωσης της στον άνθρωπο" *Trends in Food Science & Technology* **10** (6-7).. [doi](#) : [10.1016/S0924-2244 \(99\) 00044-8](#) . 18 [^] Kimura, Kenta? Ozeki, Makoto? Juneja, Lekh Raj? Ohira, Hideki (2007). "L-Theanine μειώνει την ψυχολογική και φυσιολογικές αντιδράσεις στρες" *Βιολογική Ψυχολογία* **74** (1):.. 39-45 [doi](#) : [10.1016/j.biopsycho.2006.06.006](#) . [PMID 16930802](#)

[www.forbetterlife.eu](#) [facebook:forbetterlife.eu](#) email:[sales@forbetterlife.eu](#) τηλ: 6959-999807