



ماچا

Matcha Powder

شرکت طرح نو اندیش سلامت

ثبت : ۵۶۱۷۹۳

درباره پودرینو



پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای غذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید عمده انواع پودرهای سلامتی مانند ماچا، ماکا، بری، پاین پولن، قهوه سبز، اسپیرولینا، مورینگا، کلاژن، دانه کینوا، دانه چیا، انواع آرد را از کشورهای شرق آسیا، آمریکای جنوبی، اروپا وارد نموده و این محصولات را تحت نظارت سازمان صنایع و معادن و وزارت بهداشت بسته بنده و آماده ارائه به شما عزیزان می‌کند.



@
www.podrino.ir

ماچا چیست؟

چای ماچا نوعی پودر چای سبز بسیار خوش رنگ و بو و دارای نوعی طعم شیرین ظرفی و پنهان است. رنگ آن سبز زمردی است. این چای در ژاپن با آسیابهای گرانیتی مخصوصی پودر می‌شود تا کلروفیل درون آن به اصطلاح نسوزد. برگ‌های چای ماچا از بوته‌های گیاه چای که زیر سایه نگهداری می‌شوند، تهیه می‌شوند. مرغوب ترین نوع چای ماچا در ژاپن تهیه می‌شود. البته این چای اصلتاً در چین کشت می‌شده است. رسم چینی‌های باستان این بود که برگ‌های چای را پودر می‌کردند و آن را در یک کاسه آب جوش می‌ریختند و هم می‌زدند. چینی‌ها بعدها چای هم زده را کنار گذاشتند و به سمت چای دم کرده روی آوردنند. اما ژاپنی‌ها این روش را از آنها یاد گرفتند و به ترویج آن پرداختند. این برگ‌ها به طور سنتی با سنگ‌های گرانیت آسیاب شده و به شکل پودری بسیار ریز درمی‌آیند. آسیاب کردن برگ‌ها یک ساعت طول می‌کشد و برای محافظت از مواد مغذی موجود در آنها، این کار در تاریکی انجام می‌شود.





نحوه مصرف

از ماچا میتوان برای تهیه انواع نوشیدنی های گرم و سرد، بستنی، کیک و دسر، انواع اسموتی و ... استفاده نمود.

ارزش غذایی (Nutrition Facts)

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
300 کیلوکالری	30 کیلوکالری	انرژی
4 گرم	0.4 گرم	چربی
55 گرم	5.5 گرم	کربوهیدرات
0 گرم	0 گرم	شکر
27 گرم	2.7 گرم	فیبر
29 گرم	2.9 گرم	بروتئن
0 گرم	0 گرم	نمک



ویژگی‌های چای ماچا

تقویت سوخت و ساز بدن، جلوگیری از پیری، سوزاندن چربی‌های اضافی، افزایش قابلیت چربی سوزی بدن، انرژی بخشی، سهم‌زدایی از کبد، کاهش استرس، تقویت کننده‌ی باکتری‌های نوع خوب در روده، ضد التهاب، پایین نگه دارنده‌ی قند خون و آدرنالین، کاهش خطر ابتلا به سرطان، سرشار از آنتی‌اکسیدان، سلامت قلب، کمک به کاهش وزن تقویت آرامش، سرشار از کاتجین، تقویت حافظه و تمرکز و ...

مقایسه چای ماچا با قهوه

اگرچه ماچا دارای کافئین می‌باشد اما اثری که کافئین موجود در چای بر روی بدن می‌گذارد با کافئین موجود در قهوه کاملاً متفاوت است. کافئین موجود در قهوه بر روی غدد آдрنال تاثیر منفی می‌گذارد؛ که منجر به افزایش میزان آدرنالین، گلوكز، و انسولین در بدن می‌شود. افزایش سطح این مواد در بدن باعث ایجاد حالت استرس و اضطراب و بی خوابی می‌شود. در مقابل کافئین موجود در ماچا به تدریج وارد بدن می‌شود و به جای اینکه سطح انرژی بدن به یکباره افزایش یابد و سپس به سرعت کاهش پیدا کند، انرژی را به طور ثابت در طول سه الی چهار ساعت بالا می‌برد.



عواض مصرف ماچا

چای ماچا علیرغم خواص بی نظیری که دارد شامل ممنوعیت هایی هم می باشد. توصیه شده که زنان باردار، شیرده و کودکان چای ماچا مصرف نکنند. کافئین و گاهی اندکی سرب موجود در چای ماچا برای کودکان و زنان باردار و شیرده مضر است. علاوه بر این اگر به طور مرتباً داروی خاصی مصرف می کنید چای ماچا ممکن است تداخل دارویی داشته باشد. نوشیدن چای ماچا جذب آهن را کاهش می دهد بنابراین برای افراد مبتلا به کم خونی مناسب نیست. نوشیدن ماچا با معده خالی توصیه نمی شود زیرا معمولاً باعث حالت تهوع و معده درد به خصوص در افراد مبتلا به زخم معده و رفلaks معده می شود.

مقدار مصرف روزانه

به طور متوسط برای آنکه انرژی لازم در طول روز تامین شود نوشیدن دو الی سه فنجان چای ماچا توصیه می شود که البته از فردی به فرد دیگر متغیر است. برخی افراد با نوشیدن یک فنجان ماچا در روز تا ۸ ساعت انرژی لازم را بدست می آورند. یک گرم پودر ماچا حدود ۳۵ میلی گرم کافئین دارد.

