

Beneficios para la salud del té Matcha



El Matcha se está convirtiendo en una bebida de “moda” pero nos pone realmente felices que cada vez más alimentos y bebidas que son magníficas para la salud estén en tendencia. Pero ¿qué es realmente?

El té Matcha es un **concentrado puro de té verde**, las hojas están en la sombra unas semanas antes de la cosecha, se secan y se muele en piedra hasta que queda un polvo sumamente fino. Es necesario que el proceso de elaboración sea **artesanal** para que los nutrientes mantengan todos sus **beneficios**.

Contiene altos niveles de **L-teanina**, un aminoácido que disminuye los niveles de estrés, pero conserva el estado alerta. La L-teanina **contrarresta la cafeína en el té**, por lo que el Matcha es ideal para crear un **estado mental de alerta**

relajado.

¿Cuáles son los beneficios para la salud del té Matcha?

Una porción de té Matcha es el equivalente nutricional de 10 tazas de té verde regularmente elaborado. Cuando bebes Matcha ingieres la hoja entera y recibes el 100% de los nutrientes de la hoja, y tiene 137 veces más antioxidantes que el té verde!

Otros beneficios son:

Está lleno de **antioxidantes**, incluyendo el poderoso **EGCg**

Aumenta el **metabolismo** y **quema calorías**

Desintoxica eficaz y naturalmente

Calma la mente y relaja el cuerpo

Es rico en **fibra, clorofila y vitaminas**

Mejora el **estado de ánimo** y ayuda en la **concentración**

Proporciona **vitamina C, selenio, cromo, zinc y magnesio**

Previene la enfermedad

Reduce el **colesterol** y el **azúcar** en la sangre

Ahora lo sabes el té de Matcha es una manera fácil y sencilla de agregar poderosos beneficios para la salud a tu dieta diaria.

Fuente: muyinteresante.