

7 bienfaits santé incroyables du thé vert matcha



Le matcha est un type de thé vert se présentant sous la forme d'une très fine poudre. Cette dernière se déclinant dans une couleur vert éclatante. Préservé à l'abri des rayons du soleil quelques semaines avant la récolte, ce thé d'origine japonaise possède de nombreux bienfaits santé. Grâce aux multiples précautions prises durant sa culture, le matcha se caractérise par une composition exceptionnelle. Il renferme des actifs aux multiples propriétés. Découvrez 7 bienfaits incroyables du thé vert matcha.

Le thé matcha, un super aliment

Avec sa composition, le thé matcha se classe dans la catégorie des super aliments. En tant que tel, il se distingue par la richesse de ses apports nutritifs. En plus de la théine et de la caféine que l'on retrouve dans tous les types de thé, ce stimulant renferme d'autres éléments associés à des bienfaits santé indéniables.

Le thé matcha contient, en effet, des acides aminés, des tanins, des huiles essentielles, des composés phénoliques, des protéines, des glucides, de la vitamine A, du fer, mais également des enzymes. La poudre de matcha peut être incorporée dans diverses recettes. Elle peut s'utiliser pour préparer des smoothies ou des pâtisseries, au gré des préférences de chacun. Il est ainsi possible de concocter des cookies à la fois gourmands et excellents pour la santé.

Plus couramment, le matcha se consomme sous forme d'infusion. Concernant la posologie, il est tout à fait possible voire recommandé d'en consommer au quotidien. Après avoir tamisé la poudre, verser une à deux cuillères à café dans une tasse d'eau bouillante. Mélanger ensuite doucement jusqu'à obtenir une texture onctueuse voire mousseuse avant de savourer une boisson aux multiples vertus.

Le matcha, lutte contre les maladies cardiovasculaires

Ce thé d'origine japonaise est particulièrement bénéfique contre les maladies cardiovasculaires. Notamment grâce à ses catéchines. Ce produit possède ainsi des propriétés antimutagènes et se révèle bénéfique contre l'hypertension artérielle. Plus précisément, les EGCG ou épigallocatechine gallate opèrent une action protectrice sur le cœur. Une consommation régulière permet, en outre, de réduire le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides.

Cette boisson diminue également la fréquence de maladies cardiaques et réduit la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires. En consommer quotidiennement baisse sensiblement les risques de décéder de ce type de pathologie. Le risque d'être frappé d'un AVC est également moindre. Ces nombreux effets bénéfiques de ce breuvage d'origine japonaise étant liés à sa forte teneur en antioxydants.

Un aliment anti-cancer

Toujours grâce à la présence d'antioxydants dans sa composition, le thé vert matcha constitue un puissant anti-cancer. L'efficacité de ce breuvage contre cette maladie chronique relève de la forte présence d'antioxydants. Une fois de plus, les EGCG ou épigallocatechine gallate jouent un rôle de premier ordre dans l'évolution d'un cancer.

La consommation régulière de thé vert matcha permettrait de réduire sensiblement les risques de développer certains cancers, notamment ceux touchant l'estomac, la vessie, la prostate ou les seins.

Le matcha renforce les défenses immunitaires

Une consommation régulière de matcha agit positivement sur les défenses immunitaires. L'organisme lutte beaucoup mieux contre les maladies. Ce thé possède notamment des propriétés antivirales et s'avère notamment efficace pour aider le corps à lutter contre le virus de la grippe. Grâce aux catéchines qu'il renferme, le thé vert matcha inhibe la multiplication du virus.

Le matcha renferme, en plus, de nombreux oligo-éléments parmi lesquels on peut citer le zinc, le fer ou encore le potassium. Bénéfiques pour la bonne santé en général, ces nutriments jouent un rôle essentiel dans la lutte contre les infections tout en renforçant le système immunitaire.

Le matcha, un détoxifiant efficace contre les radicaux libres

La composition du matcha en fait une arme puissante contre les radicaux libres. Encore un atout de plus parmi ses bienfaits santé. Plus précisément, la présence de polyphénols et de flavonoïdes confère à ce thé vert ses propriétés antioxydantes. En consommer d'une façon régulière (il est généralement recommandé une fréquence de deux à quatre fois par semaine, mais il est tout à fait envisageable d'en déguster quotidiennement) contribue à ralentir le vieillissement cellulaire. En détoxifiant le foie, ce breuvage purifie l'organisme et le débarrasse des toxines qui peuvent nuire à son bon fonctionnement.

Un thé en poudre qui booste les capacités cognitives

Au-delà de ses effets sur la santé physique, le matcha a également des bienfaits santé constatés au niveau des capacités cognitives, améliorant les aptitudes mentales et intellectuelles. Ce stimulant agit aussi positivement sur l'humeur.

La L-Théanine qui est présente dans ce thé vert contribue à réduire le stress émotionnel et physique tout en optimisant les aptitudes du cerveau. Consommer régulièrement du matcha permet de renforcer la concentration. Du fait de ses propriétés, le matcha est recommandé aux personnes sujettes à des maladies dégénératives comme l'Alzheimer ou le Parkinson, contribuant à améliorer le quotidien des patients.

Le thé vert matcha, un allié minceur de premier ordre

Au-delà de ses bienfaits santé et ses répercussions positives sur le moral, le matcha est également l'allié

de tous ceux qui souhaitent garder la ligne. Les EGCG ou épigallocatechine gallate présents dans ce thé vert augmentent le métabolisme de base : la combustion de graisse est alors optimisée. Par ailleurs, le nombre de calories dépensées quotidiennement, au repos ou en exercice, est également accru. Il convient de souligner qu'il ne s'agit pas d'une solution miraculeuse : pour garder la ligne avec le thé vert matcha, il est indispensable d'adopter un mode de vie sain, impliquant une hygiène alimentaire équilibrée et la pratique assidue d'exercices physiques.

Source : <https://naturalathleteclub.com/blog/the-vert-matcha-bienfaits/>