

Кристiна КОЛЬЦОВА
ЗВО спецiальностi 241 Готельно-ресторанна справа
Наталiя ШЕВЧУК
доцентка кафедри переробки продукцiї
тваринництва та харчових технологiй, докторка фiлософiї
Миколаївський нацiональний аграрний унiверситет
м.Миколаїв, Україна

МАТЧА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Матча – це особливий різновид зеленого чаю, який має унікальний спосіб вирощування та обробки. Його виготовляють із молодого чайного листя, яке за кілька тижнів до збору росте в повному затінку. Завдяки цьому листя накопичує підвищену кількість хлорофілу й амінокислот. Після збирання чайні листки пропарюють, очищують від грубих частин і подрібнюють до стану тонкого порошку. Цей процес досить трудомісткий, тож напій вважається делікатесним. Особливістю матчі є те, що людина не просто п'є настій, як у випадку з іншими чаями, а споживає ціле листя у вигляді порошку, що посилює концентрацію поживних речовин у кожній порції. Тому, метою роботи є проаналізувати корисні властивості матчі, її впливу на здоров'я та рекомендації щодо безпечного споживання.

Матча відома своїм багатим складом, зокрема високим вмістом антиоксидантів, таких як катехіни, рутин, вітаміни та хлорофіл. Саме катехіни, які діють ефективніше за вітамін С, нейтралізують вільні радикали, уповільнюючи процеси старіння і знижуючи ризик розвитку онкологічних захворювань. Завдяки поєднанню кофеїну і L-теаніну матча покращує концентрацію уваги, пам'ять і швидкість реакцій. Цікаво, що цей напій водночас бадьорить і заспокоює, не викликаючи нервового збудження, як це часто буває з кавою. L-теанін також стимулює вироблення дофаміну та серотоніну, позитивно впливаючи на емоційний стан [1].

Регулярне вживання матчі може підтримувати серцево-судинне здоров'я: рутин зміцнює стінки судин, а антиоксиданти зменшують запальні процеси.

Дослідження показують, що чай сприяє зниженню рівня глюкози в крові та покращує чутливість до інсуліну, що особливо важливо для людей з предіабетом або інсулінорезистентністю. Зміст хлорофілу сприяє очищенню організму від токсинів і важких металів, а поліфеноли підтримують обмін речовин, що робить матчу корисною під час схуднення. Напій не тільки допомагає зменшити відчуття голоду за рахунок збереження водного балансу, але й стабілізує емоційний фон, що важливо при обмеженнях у харчуванні [2].

Попри всі переваги, матча не є абсолютно безпечною для всіх. Оскільки, містить вдвічі більше кофеїну, ніж класичний зелений чай, його не варто споживати у великих кількостях. Оптимальною дозою вважають 1-2 чашки на день, і бажано не пізніше, ніж за 6 годин до сну, аби уникнути порушень сну. Надмірне вживання може призвести до серцебиття, збудження або навіть неспокою в осіб, чутливих до кофеїну. Хоча L-теанін згладжує ці ефекти, повністю виключити побічні реакції неможливо [2].

Таким чином, матча – це не просто модний тренд, а справжній скарб серед напоїв, що поєднує в собі користь, смак і багатофункціональність. Вона позитивно впливає на роботу мозку, серцево-судинну систему, обмін речовин та емоційний стан. Завдяки високому вмісту антиоксидантів, амінокислот і вітамінів матча може стати цінним доповненням до щоденного раціону. Водночас важливо пам'ятати про поміркованість у споживанні, враховувати можливі протипоказання та індивідуальні особливості організму. Рациональний підхід до вживання матчі дозволить отримати максимум користі без шкоди для здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Чим корисна матча: топ-7 корисних властивостей напою. URL: <https://blog.tablycjakalorijnosti.com.ua/2024/04/chym-korysna-matcha-top-7-korysnyh-vlastyvostej-napoyu/>. Дата звернення: 03.04.2025.
2. Matcha Tea Health Benefits. URL: <https://www.forbes.com/health/supplements/matcha-tea-health-benefits/>. Дата звернення: 03.04.2025