

Té Verde Matcha Ecológico

Valoración del Producto

El **té verde Matcha de Energy Feelings** es un producto de máxima calidad proveniente de cultivos ecológicos del Japón. Se le atribuyen extraordinarias cualidades para el beneficio de la salud a la vez que se trata de un producto organolépticamente muy privilegiado.

El **té verde Matcha de Energy Feelings** se cultiva y elabora de manera diferente que el resto de los té verdes. En este caso, durante unos 20 a 30 días antes de ser cosechadas, las plantas del té verde son cubiertas para evitar el contacto directo con el sol. La sombra estimula un incremento en los niveles de clorofila y la producción de aminoácidos en las hojas, en especial la *L-teanina*. Después de la cosecha, los tallos y las partes gruesas son eliminados para posteriormente moler las hojas y convertirlas en un polvo verde intenso conocido como Matcha. En este tipo de té, la hoja completa es consumida.

La bebida de té Matcha posee niveles de antioxidantes y cafeína más elevados que el té verde regular. En un estudio científico se concluyó que el té Matcha contiene hasta 137 veces más antioxidantes que las variedades regulares de té verde de bajo grado y hasta 3 veces más antioxidantes que otras variedades de té de alto grado. (1)

Por este motivo, los beneficiosos efectos para la salud del té verde se multiplican en el caso del Matcha.

El **té verde Matcha de Energy Feelings** es especialmente rico en epigallocatequina galato (EGCG), la más poderosa de las catequinas que son potentes antioxidantes. La EGCG ayuda a combatir la inflamación, promueve la salud de las paredes arteriales y favorece la reparación celular. (2).

El consumo regular de té verde Matcha puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Numerosos estudios vinculan el consumo de té verde con mejoras en los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos (3, 4, 5). Inclusive se ha visto que el té verde puede ser un protector contra la oxidación del colesterol LDL, un factor de riesgo elevado para las enfermedades cardiovasculares. (6, 7).

Los estudios científicos muestran que los bebedores regulares de té verde tienen hasta un 31% menos de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en comparación con quienes no beben té verde (8, 9, 10, 11). Esto se atribuye a los elevados niveles de antioxidantes y fitonutrientes del té verde que se encuentran en aún mayores proporciones en el té Matcha.

El té verde Matcha también ha demostrado ser aún más efectivo que el té verde regular para combatir bacterias, virus y hongos. (12).

Otros estudios en humanos, han encontrado que el consumo de té verde ayuda a aumentar el consumo calórico gracias a que aumenta el metabolismo. Se ha visto que el té verde es capaz de aumentar la quema selectiva de grasa hasta un 17% (13, 14, 15, 16). Por lo tanto la ingesta de **té verde Matcha de Energy Feelings** puede ser de ayuda dentro de un plan de pérdida de peso y quema de grasa.

Una taza de **té verde Matcha de Energy Feelings** elaborada con media cucharada sopera de polvo, contiene aproximadamente 35 mg de cafeína. Esta cantidad supera ligeramente a las de una taza de té verde regular.

Además de ser una fuente extraordinaria de antioxidantes, el **té verde Matcha de Energy Feelings** contiene elevados niveles del aminoácido l-teanina que posee interesantes propiedades. Aparentemente, en humanos la l-teanina es capaz de incrementar las ondas alfa en el cerebro. Estas ondas mentales generan estados de relajación y son capaces de combatir el estrés (17, 18, 19, 20).

Así mismo, la l-teanina modifica los efectos de la cafeína en el cuerpo, aumentando los niveles de alerta sin causar la somnolencia que habitualmente sigue al consumo de café. Por este motivo el té Matcha es capaz de aportar un elevado estado de alerta algo más suave que el café pero más prolongado en el tiempo. (21).

La l-teanina es capaz de aumentar los niveles de neurotransmisores del bienestar en el cerebro, conduciendo a un estado de buen humor y mejorando la memoria y concentración. (22). Otros estudios concluyen que el té verde en polvo posee funciones neuroprotectoras, es capaz de

mejorar la función cerebral y de reducir el declive cognitivo relacionado con la edad en las personas mayores (23, 24, 25).

Té verde y prevención del cáncer

Diversas investigaciones sugieren que el consumo regular de té verde puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cánceres. Según el Instituto Nacional del Cáncer (NCI) (26):

- 1) las catequinas del té verde (EGCG, EGC, ECG y EC), tienen la capacidad de hacer un barrido de radicales libres. También han demostrado clínicamente ser capaces de proteger a las células de posibles daños a nivel del ADN por parte de las especies reactivas de oxígeno.
- 2) los polifenoles del té han demostrado inhibir el desarrollo de algunas células tumorales e inducir a la apoptosis (muerte de las células tumorales) en estudios de laboratorio y con animales.
- 3) las catequinas del té verde activan ciertas enzimas de detoxificación como la glutathion S-transferasa y la quinona reductasa. Estas enzimas se caracterizan por prevenir el crecimiento tumoral.
- 4) las catequinas del té verde protegen de los daños de la radiación ultravioleta B y pueden mejorar la función del sistema inmunitario.

En esta línea, numerosas investigaciones han encontrado efectos positivos en la prevención del cáncer de vejiga (27), cáncer de pecho (28), cáncer colo-rectal (29) y cáncer de próstata. (30)

Referencias:

- 1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14518774>
- 2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17906191>
- 3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22027055>
- 4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21715508>
- 5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26448271>
- 6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10580172>
- 7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9455677>
- 8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11470725>
- 9) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19228856>
- 10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11470725>

Ésta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

- 11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18641205>
- 12) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23072320>
- 13) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16176615>
- 14) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10584049>
- 15) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20089791>
- 16) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18326618>
- 17) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296328>
- 18) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25034805>
- 19) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18841456>
- 20) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24946991>
- 21) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25761837>
- 22) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17182482>
- 23) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25268837>
- 24) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16469995/>
- 25) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18614745/>
- 26) www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/tea
- 27) www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2577676/
- 28) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16311246
- 29) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17548688
- 30) aje.oxfordjournals.org/content/167/1/71.abstract

Principales Ventajas

- Bebida con excepcionales propiedades protectoras de la salud
- Muy elevado contenido en antioxidantes
- Contiene l-teanina que favorece un mejor estado de ánimo, la memoria y la concentración
- Contiene cafeína, que favorece el estado de alerta prolongado
- Elevado contenido en clorofila
- Puede ser de utilidad en la prevención de diversas condiciones de salud
- Capacidad termogénica (ayuda a quemar grasas)
- Fácil disolución
- Bien tolerado a nivel digestivo
- Con probados beneficios para la salud
- Producto certificado ecológico
- Libre de gluten, semillas y frutos secos

Ésta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

- Compatible con dietas vegetarianas y veganas
- Sometido a rigurosos controles de calidad
- Sin colorantes, endulzantes artificiales, conservantes.

Consejos de uso y aplicaciones

El **té verde Matcha de Energy Feelings** se puede preparar fácilmente añadiendo una cucharada de té a una taza de agua y mezclando con la ayuda de un batidor pequeño. Se puede endulzar con un azúcar de calidad, con miel o stevia.

Se pueden preparar *lattes* de Matcha fríos o calientes. También se puede añadir a batidos, *smoothies*, *bowls* y todo tipo de postres o helados.

Preparación tradicional al estilo japonés

El té se mide con una cuchara de bambú, llamada *shashaku*, en un tazón de té caliente, conocido como *chawan*.

A continuación se añade agua caliente (aproximadamente 70 ° C) al recipiente. El té es batido con un batidor de bambú especial, llamado *chasen*, hasta que se vuelve suave con espuma en la parte superior.

Se puede preparar en varias consistencias:

Estándar: La mayoría de la gente mezcla 1 cucharadita de polvo de matcha con 60 cc de agua caliente.

Usucha (ligero): Esta versión más ligera utiliza aproximadamente la mitad de una cucharadita de matcha, mezclada con 90 a 120 cc de agua caliente.

Koicha (espeso): Esta versión concentrada es a veces parte de ceremonias de té japonesas. 2 cucharaditas de matcha se mezclan con aproximadamente 30 cc de agua caliente.

Ingredientes

Camelia sinensis (té verde Matcha)

Información Nutricional

Sin derivados lácteos ni gelatina

Sin OGM

Sin gluten

Sin azúcar añadido

Sin colorantes ni conservantes añadidos

Sin grasas trans

ALIMENTO	Matcha
VALOR ENERGÉTICO kcal	330,0
GRASAS g	4,2
de las cuales saturadas g	0,0
de las cuales trans g	0,0
HIDRATOS DE CARBONO g	52,2
de los cuales azúcares g	0,0
FIBRA ALIMENTARIA g	43,6
PROTEINAS g	20,9
SAL g	0,0

Conservación

Almacenar en recipientes cerrados, a temperatura ambiente, protegido de la luz directa. En condiciones secas y limpias. Duración hasta 12 meses en envase original sellado.

Advertencia:

Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos. No se puede recomendar el uso de nuestro producto para el tratamiento de otras condiciones que el hambre.

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta.

Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta

especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

Almacenar en lugar fresco y seco.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Producido por:



SUPER FOODS
Energy Fruits

Dirección: Carrer Major, 4 43550
Ulldecona Tarragona, España
Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84
Email: ksorensen@energyfruits.es
Web: <http://energyfruits.es>

Facebook: <https://www.facebook.com/energyfruits.es>

Ésta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.