

Thé Matcha : 7 effets bénéfiques prouvés (en 2020)

La popularité du matcha est montée en flèche ces derniers temps, avec des shooters de matcha, des lattes, des [thés](#) et même des desserts apparaissant partout, des magasins de santé aux cafés.

Comme le thé vert, le matcha provient de la plante *Camellia sinensis*.

Cependant, il est cultivé différemment et possède un profil nutritionnel unique.

Les agriculteurs cultivent [le matcha](#) en couvrant leurs plants de thé 20 à 30 jours avant la récolte pour éviter la lumière directe du soleil.

Cela permet d'augmenter **la production de chlorophylle**, de renforcer la teneur en acides aminés et de donner à la plante une teinte verte plus foncée.

Une fois les feuilles de thé récoltées, les tiges et les nervures sont enlevées et les feuilles sont broyées en une fine poudre appelée **matcha**.

Le matcha contient les nutriments de la feuille de thé entière, ce qui donne une plus grande quantité de [caféine](#) et d'antioxydants que ceux que l'on trouve généralement dans le thé vert.

Des études sur le matcha et ses composants ont mis en évidence divers avantages, montrant qu'il peut aider à protéger le foie, à promouvoir la santé cardiaque et même à favoriser la perte de poids.

Voici 7 bienfaits du thé matcha pour la santé, tous basés sur la science.

1. Riche en antioxydants



Cette poudre de thé matcha est reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires exceptionnelles

Le Matcha est riche en catéchines, une classe de composés végétaux du thé qui agissent comme des antioxydants naturels.

Les antioxydants aident à stabiliser les radicaux libres nocifs, qui sont des composés pouvant endommager les cellules et provoquer des maladies chroniques.

Lorsque vous ajoutez de la poudre de matcha à de l'eau chaude pour faire du [thé](#), le thé contient tous les nutriments de la feuille entière.

Il aura tendance à contenir plus de catéchines et d'antioxydants que le simple infusion des feuilles de [thé vert](#) dans l'eau.

En fait, selon une estimation, le nombre de certaines catéchines dans le matcha est jusqu'à 137 fois plus élevé que dans d'autres types de thé vert.

Une étude a montré que l'administration de suppléments de matcha à des souris réduisait les dommages causés par les radicaux libres et augmentait l'activité antioxydante

Inclure le matcha dans votre alimentation pourrait augmenter votre apport en antioxydants, ce qui pourrait aider à prévenir les dommages cellulaires et même réduire votre risque de plusieurs maladies chroniques

Elle peut aider à protéger le foie

Le foie est vital pour la santé et joue un rôle central dans l'élimination des toxines, le métabolisme des drogues et la transformation des nutriments.

Certaines études ont montré que le matcha peut aider à protéger la santé de votre foie.

Une étude a donné du matcha à des rats diabétiques pendant 16 semaines et a montré qu'il aidait à prévenir les dommages aux reins et au foie .

Une autre étude a donné à 80 personnes atteintes de maladie hépatique grasse sans alcool soit un placebo, soit 500 mg d'extrait de thé vert par jour pendant 90 jours.

Après 12 semaines, l'extrait de thé vert a réduit de manière significative [les niveaux d'enzymes hépatiques](#).

Des niveaux élevés de ces enzymes sont un marqueur de **dommages hépatiques**

En outre, une analyse de 15 études a montré que la consommation de thé vert était associée à une diminution du risque de maladie du foie .

Cependant, il est important de se rappeler que d'autres facteurs peuvent être impliqués dans cette association.

D'autres recherches sont nécessaires pour examiner les effets du matcha sur la population générale, car la plupart des recherches se limitent à des études examinant les effets de l'extrait de thé vert chez les animaux.

3. Stimuler les fonctions cérébrales



Certaines recherches montrent que plusieurs des composants du matcha pourraient contribuer à améliorer les fonctions cérébrales.

Une étude portant sur 23 personnes a examiné la manière dont les gens s'acquittent d'une série de tâches destinées à mesurer les performances du cerveau.

Certains participants ont consommé soit du thé matcha, soit une barre contenant 4 grammes de matcha, tandis que le groupe témoin a consommé un thé ou une barre placebo.

Les chercheurs ont constaté que le matcha entraînait des améliorations de l'attention, du temps de réaction et de la mémoire, par rapport au placebo

Une autre petite étude a montré que la consommation quotidienne de 2 grammes de thé vert en poudre pendant 2 mois a contribué à améliorer les fonctions cérébrales chez les personnes âgées .

De plus, le matcha contient une quantité de caféine plus concentrée que le thé vert, soit 35 mg de caféine par demi-cuillère à café (environ 1 gramme) de poudre de matcha.

De nombreuses études ont établi un lien entre la consommation de caféine et l'amélioration des fonctions cérébrales, en citant des temps de réaction plus rapides, une attention accrue et une meilleure mémoire .

Le matcha contient également un composé appelé [L-théanine](#), qui modifie les effets de la caféine, favorisant la vigilance et aidant à éviter l'effondrement des niveaux d'énergie qui peut suivre la consommation de caféine .

Il a également été démontré que la L-théanine augmente l'activité des ondes alpha dans le cerveau, ce qui peut aider à induire la relaxation et à diminuer le niveau de stress .

4. Aide À Prévenir Le Cancer

Matcha regorge de composés bénéfiques pour la santé, dont certains ont été associés à la prévention du cancer dans des études sur éprouvettes et sur des animaux.

Dans une étude, l'extrait **de thé vert** a diminué la taille de la tumeur et ralenti la croissance des cellules cancéreuses du sein chez la rate.

Le matcha est particulièrement riche en épigallocatechine-3-gallate (EGCG), un type de catéchine aux propriétés anticancéreuses puissantes.

Une étude en éprouvette a révélé que l'EGCG dans le matcha avait permis de tuer des cellules cancéreuses de la prostate.

D'autres études sur des éprouvettes ont montré que l'EGCG est efficace contre le cancer de la peau, des poumons et du foie.

N'oubliez pas qu'il s'agissait d'études sur des éprouvettes et sur des animaux portant sur des composés spécifiques présents dans le matcha.

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer comment ces résultats pourraient se traduire pour l'homme.

5. Protège Votre Cœur



vous pouvez boire du matcha pour protéger la santé de votre cœur

Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès dans le monde, et représentent environ un tiers de tous les décès chez les personnes de plus de 35 ans.

Certaines études ont montré que la consommation de thé vert, dont le profil nutritionnel est similaire à celui du matcha, peut aider à protéger contre les maladies cardiaques.

Il a été démontré que le thé vert réduit les niveaux de cholestérol total et de «mauvais» cholestérol LDL, ainsi que de triglycérides.

Il peut également aider à prévenir l'oxydation du cholestérol LDL, un autre facteur susceptible de **protéger contre les maladies cardiaques**.

Des études d'observation ont également montré que la consommation de thé vert était associée à un risque réduit de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Combiné à un régime alimentaire équilibré et à un mode de vie sain, boire du matcha peut aider à garder votre cœur en santé et à vous protéger contre les maladies.

Vous Aide À Perdre Du Poids

Regardez tout supplément de perte de poids, et il y a de fortes chances que vous voyiez « extrait de thé vert » mentionné dans les ingrédients.

Le thé vert est bien connu pour sa capacité à améliorer la perte de poids.

En fait, des études montrent qu'il peut contribuer à accélérer le métabolisme pour augmenter la dépense énergétique et stimuler la combustion des graisses.

Une petite étude a montré que la prise d'extrait de thé vert au cours d'un exercice modéré augmentait la combustion des graisses de 17%.

Une autre étude portant sur 14 personnes a montré que la prise d'un supplément contenant de l'extrait de thé vert augmentait considérablement la dépense énergétique pendant 24 heures par rapport à un placebo.

Un examen de 11 études a également montré que le thé vert réduisait le poids corporel et aidait à maintenir la perte de poids.

Bien que la plupart de ces études se concentrent sur l'extrait de thé vert, le matcha provient de la même plante et devrait avoir le même effet.

7. Le Thé Matcha Est Très Facile À Préparer



La méthode de préparation traditionnelle d'un thé matcha est très simple

Vous pouvez préparer du [thé matcha](#) traditionnel en filtrant 1 à 2 cuillères à thé de poudre de matcha dans votre tasse, en ajoutant 2 g d'eau chaude et en les mélangeant avec un fouet en bambou.

Et Vous pouvez trouver un fouet en bambou dans un thé spécialisé ou dans un magasin japonais.

Puis Vous pouvez également ajuster le rapport poudre de matcha à eau en fonction de la consistance de votre choix.

Pour un thé plus mince, réduisez la poudre à une demi-cuillère à thé (1 gramme) et mélangez-la avec 89 à 118 ml d'eau chaude.

Si vous préférez une version plus concentrée, combinez 2 cuillerées à thé (4 grammes) de poudre avec seulement 30 ml d'eau.

Si vous vous sentez créatif, vous pouvez même préparer des lattes de matcha, des puddings ou des smoothies protéinés pour renforcer le contenu en éléments nutritifs de vos recettes préférées.

Comme toujours, la modération est la clé. Bien que le matcha regorge d'avantages pour la santé, plus n'est pas nécessairement meilleur.

En fait, des problèmes de foie ont été rapportés chez certaines personnes qui buvaient quotidiennement **six tasses de thé vert**.

Cela correspond à environ deux tasses de thé au matcha, car il est plus concentré que le thé vert.

Boire du matcha peut également augmenter votre exposition aux contaminants tels que les pesticides, les produits chimiques et même l'arsenic présent dans le sol où poussent les théiers.

Il est préférable de s'en tenir à une ou deux tasses par jour et de rechercher des variétés certifiées biologiques pour tirer parti des nombreux avantages pour la santé du matcha sans risquer d'effets secondaires.

En Résumé

Le Matcha provient de la même plante que **le thé vert**, mais comme il est fabriqué à partir de la feuille entière, il contient une quantité plus concentrée d'antioxydants et de composés végétaux bénéfiques.

Des études ont révélé une variété de bienfaits pour la santé associés au matcha et à ses composants, allant de l'amélioration de la perte de poids à **la diminution du risque de maladie cardiaque**.

Mieux encore, le thé est simple à préparer, ce qui vous permet de l'intégrer sans effort dans votre régime alimentaire et de donner à votre journée une explosion de saveur supplémentaire.

Découvrez dans cet article: [Top 10 des marques de thé bio sans pesticides](#)