

Zdravo življenje s čajem MATCHA

Miki Takamori

Theanine Co., Ltd.

februar & marec 2016, Slovenija

Vsebina

1. Vrste in zgodovina čaja
2. Primerjava z vinom in črnim čajem
3. Pridobivanje zelenega čaja v prahu (*matcha*) iz listov čajevca
4. Zdravilni učinki japonskega čaja, tudi čaja *matcha*
 - A) znižuje raven krvnega sladkorja
 - B) preprečuje pojav rakavih obolenj
 - C) vpliva na lepoto
5. Zaključne misli

1. Vrste in zgodovina čaja

Vrste čaja

- A) Čaj iz čajevca *Camellia sinensis* (črni čaj, rdeči čaj (*oolong*), zeleni čaj idr.)
- B) Čaj iz drugih rastlin (zeliščni čaj, čaj iz praženega ječmena idr.)

Zgodovina čaja

- A) 2700 pr. n. št. Zgodovina čaja se najverjetneje začne na Kitajskem
- B) 800 n. št. Pitje čaja je iz Kitajske prineseno na Japonsko
- C) 1600 n. št. Pitje čaja je predstavljeno v Evropi
- D) 1600 n. št. Razvoj čajnega obreda *chado* na Japonskem
- E) 1800 n. št. Razvoj kulture pitja popoldanskega čaja v Veliki Britaniji

2. Primerjava japonskega čaja in vina

	Vino	Japonski čaj
Razlika v okusu zaradi	Sorte grozdja Države/regije/področja pridelave Letnika	Drevesne vrste Države/regije/področja pridelave (med letniki pridelave ni tolikšne razlike kot pri vinu)
Zdravnilne učinkovine	polifenoli	polifenoli
Staranje	Sprememba barve v rjavo > starano (O)	Sprememba barve v rjavo > slabost (X)
Izbira	Glede na hrano Ribe: belo Meso: rdeče Lahkoten okus: lahkotno vino Močan okus: bogato in močno vino	Glede na priložnost Ob 10. ali 15. uri za sprostitvev: <i>matcha</i> , <i>gyokuro</i> Med obrokom: Surova hrana in čaj <i>sencha</i> ** antibakterijski učinek Po obroku: <i>bancha</i> , <i>hojicha</i> ** proti zadahu

2. Primerjava črnega čaja in čaja *matcha*

	Črni čaj	<i>Matcha</i>
Pridelava	fermentiran	nefermentiran
Hranljivost	Uživanje izvlečkov hranil iz listov čajevca (samo vodotopni vitamini)	Uživanje celih listov čajevca (vodotopni in oljetopni vitamini)
Bonton in kultura	Popoldanski čaj	Čajni obred <i>chado</i>

Predstavljena primerjava ni osnovana samo na rezultatih raziskav, ampak tudi na subjektivnih poročilih ljudi.

Obstajajo še kakšne razlike med japonskim čajem in drugimi pijačami?

3. Kako iz listov čajevca pridobiti čaj v prahu *matcha*

Nabiranje listov → Obdelava (para in sušenje) → Mletje
→ Kako pripraviti čaj *matcha*

****Prosim, pogledjte film.**

4. Japonski čaj, tudi čaj *matcha*, je dober za vaše zdravje

- A) Znižuje raven krvnega sladkorja
- B) Preprečuje pojav rakavih obolenj
- C) Vpliva na lepoto

Opomba: Čaj *matcha* so začeli raziskovati šele okrog leta 1980, mnoge raziskave so še v teku.

A) Znižuje raven krvnega sladkorja

- Učinkovito znižuje raven krvnega sladkorja
preprečuje sladkorno bolezen
- Učinkovito sredstvo za hujšanje
zmanjšuje količino telesne maščobe (predvsem na trebuhu)

Učinkovitejše sredstvo za zmanjšanje telesne maščobe

1. povezano z uživanjem katehinov v čaju
2. večji učinki so opazni pri ljudeh s trebušno maščobo

B) Preprečuje pojav rakavih obolenj

Ozadje: pojavnost raka na želodcu je nizka v japonskih regijah, v katerih pridelujejo čaj

Rezultati raziskave: Najpomembnejša učinkovina pri preprečevanju raka je epigalokatehin galat (EGKG) v polifenolu zelenega čaja.

Učinki

- Zaviranje celičnih mutacij (začetek rakavih obolenj)
- Zaviranje napredovanja rakavih obolenj
- Spodbuja apoptozo (umiranje) rakavih celic
- Zaviranje metastaz
- Anti-angiogeneza

C) Vpliv na lepoto

V listih japonskega čaja so različni vitamini.

Z uživanjem čaja *matcha* dobimo vse vitamine, saj zaužijemo celotne liste čajevca.

Koliko različnih vitaminov obstaja?

Koliko vitaminov je v čaju *matcha*?

Za zaključek,

ohranimo svojo zdravje z uživanjem čaja *matcha*!

Zdravo življenje s čajem *matcha*!