

## Мощный заряд энергии не только: названы преимущества для здоровья матча перед кофе

Мощный заряд энергии без беспокойства. Кофеин в матче повышает уровень энергии медленнее и достигает пикового уровня в организме примерно через 30 минут. Это идеально для многих из тех, кто склонен нервничать от кофе, говорят The Nutrition Twins. Также матча содержит L-теанин. Эта аминокислота даёт умственную активность и спокойствие.

Намного более приятный вкус. По сравнению с кофе у порошка матча натуральный, землистый вкус.

Множество полезных свойств. В матче есть EGCG (галлат эпигаллокатехина) — вещество, уменьшающее воспаление, снижающее уровень кортизола и способствующее потере веса. Также известно, что этот напиток борется с окислительным стрессом.

Устойчивая привычка в долгосрочной перспективе. Матча даёт в том числе чувство комфорта, энергию, много преимуществ для здоровья. К тому же у этого напитка приятный вкус.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.