

Доказано: матча может мешать усвоению железа из растительных продуктов

Матча — это разновидность порошкообразного зелёного чая. Он содержит уникальное сочетание кофеина и L-теанина, а также танины, которые могут затруднять усвоение железа.

В матче по сравнению с зелёным чаем содержится намного больше полифенолов, способных блокировать усвоение железа организмом. Но касается это, как отмечает Дебби Петипен, магистр делового администрирования, сертифицированный диетолог, представитель Академии питания и диетологии, в основном негемового железа (из растительной пищи), а не гемового железа в мясе. Последнее усваивается легче и не так подвержено воздействию полифенолов.



Anna Efetova / Getty Images

Согласно результатам исследований, даже одна порция зелёного чая во время еды может снизить усвоение негемового железа на 60-90%. Матча же влияет ещё сильнее на этот процесс.

Доказано: матча может мешать усвоению железа из
растительных продуктов

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