20/05/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Té matcha: la bebida de moda por sus amplios beneficios

Desde hace no mucho, el té matcha se ha convertido en la bebida favorita de todos los gurú de la salud y el bienestar. El té matcha ha venido de Asia **para sustituir al café**, especialmente el de primera hora de la mañana. Y es que, las p**ropiedades que aporta su consumo diario** son la clave de que este producto se haya viralizado tanto y esté, prácticamente, en **todos los supermercados de Occidente**.

¿Qué es el té matcha?

El té matcha es un té verde procedente de China, aunque es más popular en Japón, que es **muy consumido en todo Asia del Este** por encima del café y de cualquier otra bebida energética. El principal beneficio del matcha es que **aporta mucha energía**, por su alto contenido en cafeína, **sin el nerviosismo que produce el café**. Además, el consumo de este té no produce un pico de energía que al rato (2-3 horas) decae, causando un efecto rebote, como ocurre con el café, sino que, aunque tarda más en hacer efecto**, la energía se mantiene mucho más en el tiempo**, entre 6 y 8 horas. Sin emba ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |